ПОДПИШИСЬ на журнал «Люблю готовить!»: подписной индекс – 95617

Твой рецепт нужен всем!

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

# ЛЮБЛЮ ГОТОВИТЬ!

**Лучшие рецепты наших читателей**

всего за 0,95 грн.*

\+ тема номера: Зимние праздники

№1 ЯНВАРЬ 2009



с. 36

**ЦАРЬ-РЫБА**
от Оксаны Ващенко
из Чугуева



с. 22

**САЛАТ «5 МИНУТ»**
от Инны Варибок
из Хмельницкого



с. 55

**ТОРТ «ЮБИЛЕЙНЫЙ»**
от Елены Резаковой
из Харцызска



Угощает семья Левашовых из Киева

## ЦЕПЕЛИНАЙ С МЯСОМ И ГОРЯЧИЙ САЛАТ

с. 8–10



«Предлагаю вкусные и полезные блюда из морковки. На фото: моя дочь Яна».

*Надежда Оноприенко, ул. Комсомольская, 34, с. Прудянка Харьковской обл.*

**КОНКУРС!**



**Поделись рецептами блюд, которые готовишь в марте из картофеля, моркови, свёклы, капусты, лука. Не забывай также о мясе, рыбе, сыре, крупах. Присылай в редакцию рецепт с фото и выигрывай призовые 50 грн.**

**См. стр. 66**

# То, что надо!

## Холодные голубцы

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 кочан капусты, 1 кг моркови, 1 головка чеснока, соль, перец

**Для маринада:**

● по 0,5 ст. уксуса, постного масла, сахара, 2 ст. л. соли, молотый перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Морковь очистить, натереть на крупной терке, посолить, поперчить, добавить толченый чеснок и тщательно вымесить.
2. Капусту обдать кипятком, отделить листья от кочерыжки.
3. Выложить начинку в листья, завернуть.
4. Голубцы выложить в кастрюлю, залить маринадом и поставить под гнет на 2 суток.

## Морковь по-домашнему

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 кг моркови, 500 г говядины, 500 г лука, 100 г уксуса, 1 ч. л. черного перца, 1/4 ч. л. красного перца, 2 ст. л. кориандра, постное масло, петрушка

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Морковь натереть на терке для моркови по-корейски и обжарить 4-5 мин на постном масле.
2. Мясо нарезать соломкой и потушить.
3. Лук порезать соломкой и тоже спассеровать.
4. Все соединить, добавить специи и поставить в холодильник на 2 часа.
5. Готовый салат посыпать рубленой петрушкой.

## Морковный пирог

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 ст. сахарной пудры, 2 яйца, 1 ст. тертой на мелкой терке моркови, 1 ст. грецких орехов, 0,5 ч. л. соды, гашенной уксусом, 1 ст. муки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Сахарную пудру взбить с яйцами с помощью миксера.
2. Добавить морковь, рубленые орехи, соду, муку, тщательно перемешать.
3. Выложить тесто в смазанную маргарином сковороду, запекать в духовке 25-30 мин.
4. Готовый пирог посыпать сахарной пудрой.





**«Такой суп часто готовил мой папа, хотя мама утверждает, что рецепт принесла она. Секрет приготовления этого супа ей рассказала одна знакомая болгарка».**

*Лариса Непомнящая, ул. Институтская 19, кв. 36, г. Хмельницкий*

## Венгерский суп

ПОНАДОБИТСЯ

● 2 л воды, 300 г телятины, 3-4 картофелины, 1 луковица, 2 крупные морковки, подсолнечное масло, паприка, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Лук мелко порезать, морковь натереть на терке, мясо порезать небольшими кубиками.
2. На сковороду с разогретым подсолнечным маслом выложить мясо и жарить до коричневой корочки.
3. Картофель порезать крупными кубиками, выложить в холодную воду и поставить варить.
4. К мясу добавить лук, немного позже морковь, обжарить, добавить немного паприки, перемешать и выложить в суп.
5. Суп посолить, дать немного прокипеть. Готово.

## Макароны с курочкой

ПОНАДОБИТСЯ

● 300-400г макарон (рожки или спиральки), 300г куриного филе, 1 большая луковица, 1-2 ст. л. томатной пасты, молотый черный перец, сушеный болгарский перец или другие специи по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Куриное филе нарезать мелкими кубиками, обжарить на подсолнечном масле.
2. Потом добавить порезанный лук и еще немного обжарить.
3. Добавить томатную пасту, 2-3 ст. л. воды, специи и немного потушить.
4. Макароны отварить, слить воду и смешать макароны с мясной заправкой.



## Рагу



**«Хочу предложить рецепт сытного рагу с капустой и фасолью. На фото: моя сестра Ирочка».**

*Наталья Саранчук, г. Днепропетровск*

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 ст. фасоли, половина маленького кочана капусты, 1 большая луковица, 50 г копченого сала или грудинки, 200 г подкопченных сарделек, зелень петрушки и укропа, растительное масло, соль, перец черный молотый и горошком, лавровый лист, немного специй для мяса

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Фасоль отварить до готовности.
2. Порезать средними кубиками лук и спассеровать до золотистого цвета на масле.
3. Капусту нашинковать, выложить в глубокую сковороду, добавить лук и тушить, пока пустит сок.
4. Потом добавить фасоль, мелко порезанное сало и сардельки, посолить, добавить специи и тушить до готовности.
5. В конце приготовления добавить зелень.



Время приготовления: 40 мин.
Количество порций: 4-5

*Наталия Пономаренко, г. Киев*

# Запеканка со спагетти, грибами и курицей

**ПОНАДОБИТСЯ**

● 250 г спагетти, 100 г майонеза, 1 яйцо, соль, специи, 250 г грибов, 2 луковицы, 300 г куриного филе, кетчуп, оливковое масло, 8-10 оливок, 150 г твердого сыра

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ**

1. Спагетти отварить, промыть.
2. Противень или форму для запекания смазать маслом, выложить спагетти.
3. Майонез взбить с яйцом и специями, полить спагетти.
4. Грибы обжарить с луком, и отдельно обжарить куриное филе.
5. На спагетти выложить грибы, полить кетчупом и оливковым маслом.
6. Выложить куриное филе, оливки, посыпать тертым сыром, поставить в духовку.
7. Запекать 10-15 минут.

**Лариса Кавун советует**

● **Вместо майонеза можно использовать сметану. Вместо сыра запеканку можно посыпать сухарями и сбрызнуть сливочным маслом.**

● **Маслины или оливки разрежьте пополам, выложите на куриное филе выпуклой стороной вверх.**

● **По желанию в запеканку можно добавить помидоры, морковь, зеленый горошек, капусту брокколи.**

# Все делаем вместе

**Ближе к зимним праздникам город Киев оживает и светится еще большим количеством огней. И вот в один из красивых зимних вечеров мы приехали в гости к семье Левашовых.**



Нас радостно встретили мама Алена, папа Владимир и маленький сынишка Женя.

Мы познакомились. Владимир занимается организацией промышленного альпинизма, Алена по специальности стоматолог, но сейчас в декретном отпуске по уходу за ребенком. Женечка – мальчик любознательный, непоседа, а потому родителям приходится «выкраивать» время на приготовление еды. Но все же, как мы убедились, это им удается на славу.

– Мы много путешествуем и с каждой страны привозим рецепты понравившихся нам блюд, готовим. Иногда добавляем в них свою изюминку или же просто приближаем к украинской кухне. А потому, когда узнали, что вы приедете к нам в гости, выбрали из нашей коллекции лучшие, – рассказывала Алена.

– В нашей семье нет женских и мужских обязанностей – все делаем вместе, – говорил Владимир, – готовя зимний напиток.

Когда напиток был разлит по бокалам, мы расположились за столом.

– Расскажите, чем вы нас будете потчевать, – попросили мы, увидев шикарный стол с оригинальными блюдами.

– Все очень просто. Рецепт фунчезы, блюда из рисовой вермишели, мы привезли из Таиланда. Цепелинай, основным ингредиентом которого является картофель, – блюдо литовской кухни. Круассаны мы попробовали в Италии, хотя это и французская выпечка. Их очень любит наш сынуля. Также мы приготовили горячий салат с крабовыми палочками, по рецепту моей мамы, – рассказывала Алена.

– А «Греческий» салат мы попробовали в Греции. Овощи для салата режут крупными кусками и, что интересно, сверху крупными пластинами кладут сыр «Фета». Глинтвейн я научился готовить в одной из экспедиций в крымские пещеры. Это вкусный согревающий напиток, – продолжил Владимир.

Мы с удовольствием пробовали оригинальные яства, удивлялись кулинарному мастерству. А Владимир и Алена делились секретами приготовления блюд.

В теплой атмосфере время пролетело настолько быстро, что мы и не заметили. Пора было собираться домой.

– Удачи вам и семейного благополучия! – сказали на прощание мы.

*В гостях побывали фотокорреспондент Лариса Дышлюк, зам. главного редактора Оксана Жучок*



## Глинтвейн

**ПОНАДОБИТСЯ**

- 1 бутылка красного сухого вина
- 1 апельсин, 0,5 лимона
- 5 шт. гвоздики, по 1 щепотке корицы, кардамона, мускатного ореха, 1-2 шт. черного перца горошком, 1 ст. л. меда

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ**

1. Фрукты нарезать средними кубиками, выложить в кастрюлю.
2. Добавить специи, мед, залить вином, перемешать.
3. Поставить кастрюлю на огонь, довести до кипения.
4. Потом накрыть крышкой и томить на слабом огне около 10 мин.




## Цепелинай с мясом

**ПОНАДОБИТСЯ**

- 1 кг картофеля, 400 г мясного фарша, 1 крупная луковица, укроп или петрушка, соль, перец, сметана, растительное масло

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ**

1. Половину картофеля отварить в кожуре до готовности, почистить и пропустить через мясорубку.
2. Остальной картофель почистить, натереть на мелкой терке и выложить на сито, чтобы стекла жидкость.
3. Эти массы соединить, перемешать, посолить по вкусу.
4. Начинка. В мясной фарш добавить мелко порезанный лук, рубленую зелень, посолить, поперчить.
5. Из картофельной массы сформировать лепешки, в середину каждой положить фарш. Края лепешки залепить, придав ей продолговатую форму.
6. Выложить изделия в кипящую подсоленную воду и варить на слабом огне около 20 мин. Следить, чтобы не прилипли ко дну кастрюли.
7. По желанию изделия обжарить на растительном масле или же просто смазать сметаной и подавать на стол.

## Фунчеза с морковью по-корейски

**ПОНАДОБИТСЯ**

- 300 г рисовой вермишели, 100 г морковки по-корейски, 0,5 п. приправы для морковки по-корейски, 1 ст. л. уксуса, 3 зубка чеснока, 2 ст. л. растительного масла



**ПРИГОТОВЛЕНИЕ**

1. Рисовую вермишель выложить в кипящую воду и, помешивая, проварить 3-5 мин. Воду слить, вермишель промыть и охладить.
2. К вермишели добавить морковь, перемешать.
3. В небольшую сковороду влить растительное масло, всыпать приправу для моркови по-корейски, уксус, перемешать.
4. Затем добавить растертый чеснок, быстро перемешать и заправить рисовую вермишель.
5. Дать 1-2 ч настояться в холодильнике, выложить на блюдо и подавать.

### ПРИГЛАСИТЕ НАС К СЕБЕ!

**Любишь готовить, принимать гостей и хочешь увидеть свою семью на обложке журнала? Тогда пригласи в гости редакцию. В письме расскажи о себе, своих близких, ваших любимых блюдах, а на конверте сделай пометку «Приглашение».**

**Или позвони в редакцию по тел.: 8(044) 490-83-51.**

**См. стр. 66**



## Горячий салат с крабовыми палочками

*ПОНАДОБИТСЯ*

● 250 г крабовых палочек, 1 луковица, 100 г сливочного масла, 4 ст. л. сметаны, 1 сырое яйцо, зелень и креветки для украшения

*ПРИГОТОВЛЕНИЕ*

1. Лук порезать тонкими полукольцами и обжарить на сливочном масле до прозрачности.
2. Потом добавить порезанные кубиками крабовые палочки и жарить, пока они не «раскроются».
3. Яйцо растереть со сметаной.
4. Этой смесью залить салат, аккуратно перемешать и готовить еще 5-7 мин.
5. Подавать салат горячим, украсив зеленью и креветками.

## Круассаны с начинкой

*ПОНАДОБИТСЯ*

● 500 г просеянной муки, 15 г свежих дрожжей, 200 г сливочного масла или маргарина, 100 г теплого молока, 1 ч. л. соли без горки, 1 ст. л. сахара с горкой, 1 яйцо, 250 г молочного шоколада

*ПРИГОТОВЛЕНИЕ*

1. Тесто. Дрожжи растереть с 2-3 ст. л. теплого молока, добавить немного муки и оставить на 30 мин. Остальную муку смешать с 1/2 порцией сливочного масла, солью, сахаром, оставшимся молоком, тщательно вымесить и соединить с подошедшей опарой. Тесто накрыть полотенцем и поставить в прохладное место на 2-5 ч. Потом раскатать тесто в прямоугольник, разложить по нему порезанное небольшими кусочками оставшееся масло, загнуть боковые стороны в середину. Раскатать тесто, сложить втрое и еще раскатать. Потом снова втрое сложить, накрыть полотенцем и положить на 20 мин в холодильник. Еще сделать так 2 раза (на 20 мин класть в холодильник).
2. Затем раскатать тесто в прямоугольник толщиной 3 мм, разрезать на 12 одинаковых треугольников.
3. В каждый выложить по 1-2 кубика шоколада, свернуть изделия рулетом, начиная с короткой стороны.



4. Положить свернутые круассаны на некотором расстоянии друг от друга на противень, оставить на 20 мин.
5. Потом смазать взбитым яйцом и выпекать в духовке при t 200°C около 20 мин.



## Салат «Греческий»

*ПОНАДОБИТСЯ*

● 2 крупных помидора, 1 болгарский перец, 1 небольшая луковица, 2 средних огурца, 200 г сыра «Фета», оливковое масло, сушеный или свежий базилик, соль по вкусу

*ПРИГОТОВЛЕНИЕ*

1. Помидор, болгарский перец, лук, огурец порезать крупными кусками.
2. Овощи выложить в глубокое блюдо, посолить, полить оливковым маслом, перемешать.
3. Сыр нарезать крупными пластинами, выложить на овощи и обильно посыпать сушеным базиликом.

# Встречаем год Быка

**«Хочу поделиться рецептом торта «Веселая коровка». У моей малышки день рождения 30 декабря, а потому приходится готовить на два праздника. Вот такой торт я сделаю к Новому году! Наступает год Быка, поэтому такой торт на столе будет актуальным».**

*Наталия Дереча, г. Николаев*



## Торт «Коровка»

ПОНАДОБИТСЯ

**Для коржа 1 и 2:**

● 5 яиц, 1 ст. сахара, 1,5 ст. муки, 2 ст. л. сметаны, 50 г растопленного сливочного масла, 2 ч. л. разрыхлителя, 7 капель ванильной эссенции

**Для коржа 3:**

● 200 г сливочного масла, 200 г сахара, 3 яйца, 50 г шоколада или 3 ст. л. какао-порошка, 100 г сметаны, 1 ч. л. соды, 2-2,5 ст. муки

**Для крема 1:**

● 500 г сметаны, 100 г сахара, 1 п. загустителя для сметаны, 7-8 капель коньячной эссенции

**Для крема 2:**

● 400 г халвы, 100 г сливочного масла, 0,5 б. сгущенного молока

**Для пропитки коржей:**

● по 1,5 ст. воды и сахара

**Для украшения:**

● 100 г шоколада, кокосовая стружка разных цветов

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Тесто 1 и 2. Все ингредиенты взбить, вылить на застеленный пергаментной бумагой. Выпекать при t 180°С до готовности. Также выпечь и второй корж.
2. Тесто 3. Сливочное масло растереть с сахаром, добавить яйца, взбить. Потом добавить растопленный шоколад, сметану, соду, муку. Тесто вылить на противень, застеленный пергаментной бумагой и выпечь до готовности.
3. Коржи остудить.
4. Крем 1. Сметану взбить с сахаром, добавить загуститель, коньячную эссенцию.
5. Крем 2. Халву взбить с сливочным маслом и сгущенным молоком.
6. Пропитка. Воду и сахар закипятить, дать покипеть 15-20 мин на слабом огне. Потом дать пропитке немного остыть и пропитать коржи.
7. Потом белые коржи смазать кремом 1, а темный корж – кремом 2.
8. Сделать шаблон, на креме обозначить контур коровки, обвести его с помощью кондитерского шприца растопленным шоколадом, посыпать кокосовой стружкой разных цветов. Украсить по своему вкусу.

КОНКУРС!



**Актуальная тема марта – «Дары морей и рек». Если у тебя есть рецепты рыбных блюд – обязательно присылай их в редакцию (фото обязательно). Авторы опубликованных рецептов получат призовые 50 грн.**

**См. стр. 66**





**«День перед Рождеством Христовым, называют Рождественским сочельником. У нас, в Украине, это – Свят-вечер. Сочиво – основное блюдо вечери. К ней подают узвар. Продукты, из которых варится кутья, имеют символическое значение. Зерно – символ воскресшей жизни, мед – символ здоровья и благосостояния, мак – достаток в семье, фрукты – богатый урожай».**

*Ольга Александрова, г. Скадовск Херсонской обл.*

## Сочиво

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 ст. зерен пшеницы, по 100 г мака и ядер грецких орехов, 10 шт. чернослива без косточки, 2-3 ст. л. меда, сахар

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Чернослив распарить.
2. Зерна пшеницы потолочь в деревянной ступке, периодически подливая немного теплой воды.
3. Затем пшеницу отделить, просеять, промыть и сварить рассыпчатую кашу.
4. Мак тщательно растереть, добавить мед, сахар, перемешать до однородной массы и добавить к вареной пшенице.
5. Чернослив порезать на полудольки, орехи измельчить и добавить к каше.

## Рождественская кутья

ПОНАДОБИТСЯ

● 200 г отварного риса, 2 ст. л. меда, по 1/3 ст. изюма, грецких орехов, кураги, 1 ст. л. кагора, листочки мяты

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Изюм и курагу промыть теплой водой, выложить в миску и залить кипятком. Через 15-20 мин. воду слить.
2. Рис заправить медом и кагором, добавить порезанную на полудольки курагу, изюм, порезанные орехи, перемешать.
3. Выложить в глиняную глубокую тарелку и украсить.

## Узвар из сухофруктов

ПОНАДОБИТСЯ

● по 100 г сушеных груш, яблок, вишен, слив, 50 г изюма, 1 л воды, 1/2 ст. сахара, 1/2 ст. меда

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Груши и яблоки отварить до готовности, добавить сливы, вишни, изюм, дать закипеть и сцедить отвар.
2. На отваре проварить мед и сахар, залить им фрукты, довести до кипения и поставить в холодное место на 5-6 часов настояться.

## Закуска «Холодок»

**«Хочу предложить рецепты к новогоднему столу. На фото: моя помощница – дочь Даша».**

*Татьяна Кузьмина, пос. Кореиз, АР Крым*

ПОНАДОБИТСЯ

● 300 г ветчины, 3 соленых огурца, 1 свежий огурец, 1 вареная морковь, 300 г сметаны, 10 г желатина, соль, специи, зелень по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Ветчину, овощи, зелень мелко порезать.
2. Сметану взбить, добавив немного соли.
3. Желатин развести в воде на слабом огне и ввести в сметану.
4. Добавить ветчину, овощи, зелень, посолить, поперчить.
5. Полученную массу выложить в форму, выстланную пищевой пленкой, и поставить в холодильник для застывания.

Потом перевернуть тарелку, пленку снять. Закуску «Холодок» можно подать на листьях салата.



## Кальмары по-корейски



*Александра Гавриченко, г. Симферополь*

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 кг кальмаров, 1 ст. л. сахара, 1/2 ч. л. красного молотого перца, 1 ст. л. уксуса, 2-3 зубка чеснока, 1 ст. л. кунжутных семян, 2-3 ст. л. майонеза

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Кальмары (если неочищенные – почистить и удалить внутренности), отварить в течение 2 минут в кипящей воде и мелко порезать.
2. Добавить остальные ингредиенты, перемешать и оставить на 3 ч настояться.

**Совет от Александры**

● **Лучше кальмары варить не все сразу, а частями.**



*Юлия Трускалова, г. Дебальцево Донецкой обл.*

## Салат «Королевский»

ПОНАДОБИТСЯ

● 300 г куриной или индюшиной печени, 2-3 средних луковицы, 2-3 вареных яйца, 200 г твердого сыра, 300 г крабовых палочек, 0,5 банки кукурузы, 200 г майонеза, зелень

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Печень отварить, потереть на терке.
2. Лук замариновать в воде с уксусом, затем отжать.
3. Яйца и сыр потереть на терке.
4. Крабовые палочки нарезать кубиками.
5. Выкладывать салат слоями (каждый слой смазывать майонезом): печень; маринованный лук; яйца; крабовые палочки; кукуруза; сыр.
6. Все слои перемазать майонезом.
7. Украсить салат зеленью.

*Добрый день, уважаемая редакция!*



**Чем пахнет зима? Ну, конечно, метелью и морозом, рисующим на окнах домов оригинальные рисунки. Пахнет зима веселыми зимними праздниками, зеленой елью. Еще пахнет апельсинами и карамелью, вкусным тортом, что Деду Морозу мы все печем.**

**Хочу поблагодарить хозяюшек за прекрасные рецепты. Это – «Салат в сырных корзинках» А. Стаценко из Никополя, «Мясные» пальчики» Д. Бережной из Днепродзержинска, салат «Русалочка» О. Касевич из Краснограда. Также большое спасибо Жеребцовой Ю. из Харькова за оригинальное украшение форшмака – так ведь можно украсить и «Шубу» и салат с гранатом.**

*Елена Антонова, г. Донецк*



**«На фото: мои детки – дочь Анастасия и сын Владислав».**

*Наталия Стужук, г. Киев*

## Закуска «Часики»

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 уп. коржей (для торта «Наполеон»), 5-6 вареных яиц, 1 б. сардин в масле, 1 б. мяса криля, 2 луковицы, 1 п. крабовых палочек, 2 п. майонеза, горошек, вареная морковь

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Выкладывать салат слоями (каждый слой смазывать майонезом):

1-й слой: слоеный корж, потертые на мелкой терке яичные белки;

2-й слой: слоеный корж, размятые вилкой консервы;

3-й слой: слоеный корж, мясо криля, перемешанное с обжаренным луком;

4-й слой: слоеный корж, мелко порезанные крабовые палочки.



2. Украсить торт тертым желтком.
3. Поставить салат в холодильник на 1 сутки, чтобы пропитался.
4. Из горошка и моркови сделать «часики».

## Закуска мясная с черносливом

ПОНАДОБИТСЯ

● 500-600 г свиного биточного мяса, 4-5 шт. чернослива без косточки, 1-2 луковицы, 100 г твердого сыра, соль, перец по вкусу, растительное масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Мясо порезать порционными кусками, отбить, посолить, поперчить.
2. Чернослив запарить кипятком, порезать.
3. Лук порезать полукольцами и обжарить на масле.
4. На смазанный маслом противень выложить мясо, чернослив, жареный лук.
5. Посыпать тертым сыром и выпекать в духовке до готовности.



## Рождественский пирог



*Елена Литвин, ул. Малиновского, 25, кв. 245, г. Киев*

ПОНАДОБИТСЯ

● 500 г творога, 3 яйца, 0,5 ч. л. соды, гашенной уксусом, 100 г сливочного масла или маргарина, 2 ст. л. сметаны, 2 ст. муки, 200 г сахара, корицы

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Половину сахара растереть с желтками, добавить мягкое масло, муку, гашеную соду, сметану. Замесить тесто и поместить в холодильник.
2. Взбить миксером яичные белки с оставшимся сахаром.
3. Яблоки почистить, порезать тонкими ломтиками, перемешать с сахаром.
4. Смазать форму растительным маслом, выложить тесто, потом слой творога с сахаром, яблоки, посыпать корицей.
5. Выпекать в разогретой до t 180°C духовке, пока тесто не станет светло-коричневым.
6. Затем полить пирог взбитыми белками и запекать еще 9 мин.
7. Готовый пирог должен немного постоять в выключенной духовке, чтобы подсох белок.

## Мороженое «Праздничное»



**«Скоро новогодние праздники, а значит, приятные хлопоты и поиски рецептов, чтобы накрыть шикарный стол. На фото: я и мой сын Максим».**

*Ольга Конева, г. Прилуки Черниговской обл.*

ПОНАДОБИТСЯ

● 3 яйца, 1-1,5 ст. сахара, 1 л молока, ванилин, 100 г сливочного масла, ягодный сироп

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яйца взбить с сахаром.
2. Молоко вылить в эмалированную кастрюлю, добавить яичную смесь, ванилин, сливочное масло и готовить на водяной бане, помешивая, до исчезновения пены.
3. Смесь охладить, вылить в полиэтиленовый кулек, положить в морозилку. Кулек регулярно переворачивать и разминать.
4. Готовое мороженое выложить в нужную форму, полить ягодным сиропом.



*Светлана Семеренко, ул. Сыденко, 85, с. Халимонова Черниговской обл.*

## Трюфель с бренди

ПОНАДОБИТСЯ

● 400 г кексов с изюмом, 200 г вишен без косточек (любых), 2 п. заварного крема, 0,5 л молока, 0,5 л сливок, 100 г миндаля, 2 ст. л. бренди или коньяка, 1 плитка шоколада, 1 ст. сахара

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Кексы размять и уложить на дно прозрачной глубокой тарелки.
2. Затем положить вишни и залить коньяком.
3. Заварной крем перемешать с молоком и выложить поверх вишень.
4. Сливки взбить с сахаром и уложить поверх крема.
5. Украсить тёртым шоколадом, миндалем и фруктами.

## Торт «Ялинка»

**«На фото: я зі своїми дівчатками і тортом».**

*Світлана Конюшенко, с. Водяне Полтавської обл.*



ПОТРІБНО

● 4 яйця, 4 ст. л. меду, 1 п. маргарину, 2-3 ст. л. смальцю, 2 скл. цукру, 2 ч. л. гашеної оцтом соди, борошно, сметанний або заварний крем

ПРИГОТУВАННЯ

1. Яйця, мед, м'який маргарин, смалець, цукор, соду перемішати. Поставити на водяну баню (помішувати, поки цукор не розтане). Зняти з вогню, трохи охолодити, додати борошна, щоб вийшло м'яке тісто і розділити на 7 частин.
3. Із картону зробити трафаретку ялинки, викласти її на розкатане тісто і вирізати.
4. Потім тісто обережно намотати на посипану борошном качалку і перенести на деко.
5. Випікати до готовності у духовці. Так само випекти й інші коржі.
6. Коржі змастити кремом, сформувати торт.
7. Верх торта та боки змастити кремом і прикрасити.

МИНИМУМ ЗАТРАТ

# Овсяное меню

**«Хочу предложить читателям меню из 4 блюд. На всё про всё я потратила 15,5 грн».**

*Екатерина Полишвач, г. Киев*



## Суп овощной

ПОНАДОБИТСЯ

● На 4 порции: 4 ст. л. овсяных хлопьев (60 коп.), морковь (50 коп.), лук (20 коп.), 1 корень петрушки (50 коп.), 2 картофелины (60 коп.), 4 ст. воды, 2 говяжьих бульонных кубика (60 коп.). **Итого: 3 грн.**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Сварить бульон из кубиков, добавить картофель и варить до готовности. Слегка пассеровать мелко нарезанный лук, морковь, корень петрушки и сельдерея, добавить их в суп вместе с овсяными хлопьями и еще несколько минут варить до готовности.

## Котлетки

ПОНАДОБИТСЯ

● На 4 порции: 2 ст. овсяных хлопьев (1,5 грн.), 2 яйца (1,5 грн.), лук (20 коп.), 3 ст. воды, соль, подсолнечное масло (80 коп.). **Итого: 4 грн.**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В глубокой миске залить хлопья, чтобы вода полностью их покрывала. Дать постоять 15 мин. Добавить яйца, мелко порезанный и поджаренный лук, соль по вкусу. Смесь столовой ложкой выкладывать на сковородку с маслом и жарить до золотистого цвета.

## Кисель

ПОНАДОБИТСЯ

● На 6 порций: 2 ст. овсяных хлопьев (1,5 грн.), 2-3 ст. л меда (1,5 грн.), 6 ст. воды, соль. **Итого: 3 грн.**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Размолотый геркулес выложить в кастрюлю, залить теплой водой, размешать, чтобы не было комков. Оставить на 6-8 ч, затем протереть через сито, добавить мед, соль. Поставить смесь на умеренный огонь и, непрерывно помешивая, варить, пока не станет густой. Готовый горячий кисель разлить по чашкам и охладить.

## КОНКУРС!



**Умеешь готовить вкусно и при этом экономно? Поделись своим умением – присылай письмо с эконом-меню на 3-5 человек или эконом-рецепт (фото обязательно). Приз за опубликованный рецепт – 50 грн, а за меню 100 грн.**

**См. стр. 66**

## Торт «Здоровье»

ПОНАДОБИТСЯ

● На 6 порций: 2 стакана овсяных хлопьев (1,5 грн.), 2 яйца (1,5 грн.), 100 г маргарина (1,5 грн.), 200 г сахара (80 коп.), 1 пакет ванильного сахара (20 коп.). **Итого: 5,5 грн.**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Яйца растереть с размягчённым маргарином, сахаром, ванилином и подсушенными в духовке овсяными хлопьями "Геркулес". Выложить всё в сковороду, покрытую промасленной бумагой, и печь в духовке при температуре 200°С.



*Руслана Скрипай, г. Мукачево Закарпатской обл.*

## «Колдуны»

ПОНАДОБИТСЯ

**Для теста:**

● 0,5 кг муки, 1 яйцо, 1 ч. л. соды, соль, кефир, смалец или растительное масло

**Для начинки:**

● 500 г мясного фарша, 3 луковицы, соль, молотый перец

**Для подливы:**

● 3 л воды, 3-4 ст. л. муки, 400 г сметаны, соль или сухая приправа из овощей, 1 ч. л. сладкого красного молотого перца или 400 г вареных грибов

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Из муки, яйца, соды, соли, кефира (добавлять небольшими порциями) замесить эластичное, но не сильно мягкое тесто.
2. В фарш добавить мелко нарезанный лук, соль, перец и перемешать.
3. Тесто разделить на 2-3 части, раскатать толщиной 4 мм и шириной 25 см и распределить тонким слоем начинку.
4. Свернуть в рулет 4,5 см в диаметре, конец защипнуть.
5. Рулет нарезать ломтиками толщиной 1 см и жарить на смальце или растительном масле с двух сторон на слабом огне до готовности.
6. Подлива: муку, сметану, соль или сухую приправу из овощей, сладкий молотый перец или вареные грибы, немного воды тщательно перемешать, вылить, помешивая, в кастрюлю с водой и варить несколько минут.
7. В кипящую на слабом огне подливку опустить «колдуны», дать покипеть, чтобы хорошо разогрелись, выложить на тарелки, полить подливой, посыпать зеленью.



## Салат «Мао Цзе-Дун»

**«Хочу предложить рецепт салата, которым поделилась со мной моя тетя из России».**

*Татьяна Максименко, г. Днепродзержинск*



ПОНАДОБИТСЯ

● 300 г куриного филе, 1-2 зубка чеснока, майонез по вкусу, 3-4 средних морковки, растительное масло, 4 яйца, 2-3 большие луковицы, зелень

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Куриное филе отварить, мелко порезать. Добавить растертый чеснок, майонез.
2. Лук порезать и обжарить на растительном масле.
3. Морковь мелко натереть.
4. Яйца взбить с майонезом, пожарить 3-4 тонких омлетика. Остудить и нарезать тонкой соломкой.
5. Выкладывать салат слоями: заправленное куриное мясо; лук, сделать сеточку из майонеза; морковь, сделать сеточку из майонеза; омлет.
6. Верх салата украсить зеленью и майонезом.

## Суп с фасолью и копченостями

**«Предлагаю рецепт чудного фасолевого супчика, который поможет согреться в холодную погоду».**

*Марианна Якима, г. Ужгород Закарпатской обл.*

ПОНАДОБИТСЯ

**(на 5-л кастрюлю):**

● 0,5 кг фасоли, 150 г копченостей (ребрышки, сало, колбаса), 2 ст. л. муки, 5 ст. л. подсолнечного масла, 1 ст. л. паприки, 5 ст. л. сметаны, 0,5 ч. л. острого красного перца, 2 лавровых листа, соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Фасоль замочить на 2-3 ч, затем отварить до готовности.
2. Часть фасоли перетереть через сито, часть оставить целой, смешать, долить необходимое количество воды до выкипевшей.
3. Когда суп закипит, добавить порезанные копчености и варить 15 мин.
4. Муку слегка пожарить на подсолнечном масле, добавить паприку. Эту заправку влить в суп.
5. Добавить сметану, специи, тщательно перемешать и готовить еще 5 мин.
6. Подавать суп с репчатым луком или чесноком.





**Время приготовления: 45 мин.**
**Количество порций: 4**

*Светлана Шимко, г. Кременчуг*

## Салат из моркови и квашеной капусты

*ПОНАДОБИТСЯ*

● 3 моркови, 3 луковицы, 500 г квашеной капусты, 1 пучок зеленого лука, укроп, перец черный молотый и душистый, 10 грецких орехов, 5 зубков чеснока, соль, растительное масло

*ПРИГОТОВЛЕНИЕ*

1. Морковь почистить, залить холодной водой на 1-1,5 ч. Затем насухо вытереть и потереть на крупную терку. Немного посолить, перемешать, хорошо помять. Накрыть сковороду крышкой и оставить 3-4 ч (обязательно помешивать 2 раза в 1 ч).
2. Лук порезать соломкой, обжарить в большом количестве растительного масла, охладить.
3. Морковь смешать с капустой, добавить мелко порезанный зеленый лук, дать немного постоять.
4. Поперчить, добавить душистый перец, измельченные орехи, обжаренный лук, рубленый укроп, вымесить и дать 1 сутки настояться в холодном месте.
5. Перед тем, как подавать на стол, добавить растертый чеснок, перемешать.

*Печать означает, что блюдо приготовлено в редакции по рецепту читателя.*

### Лариса Кавун советует

● **Морковь можно заливать не холодной водой на 3-4 ч, а горячей – всего на 5-10 мин, затем откинуть на дуршлаг.**
● **Морковь можно натереть на терке для моркови по-корейски.**
● **Салат по этому рецепту получается очень нежный. Если любите острые салаты – можно взять готовую морковь по-корейски.**
● **В салат можно добавить натертые на терке корень сельдерея или соленые огурцы.**
● **Перед подачей на стол по необходимости можно в салат добавить еще немного растительного масла.**





**Время приготовления: 1 ч 10 мин.**
**Количество порций: 6**

*Валентина Кирпота, г. Никополь Днепропетровской обл.*

## Картофельные «коробочки» с начинкой

*ПОНАДОБИТСЯ*

● 1 кг картофеля, 6 ст. л. сливочного масла, 1 яйцо, оливки, дольки лимона, зелень для украшения

**Для начинки:**

● 300 г шампиньонов, 1 крупная луковица, 3 ст. л. сметаны, 100 г сыра, соль, перец

*ПРИГОТОВЛЕНИЕ*

1. Картофель отварить, сделать пюре, добавив яйцо и 4 ст. л. сливочного масла. Пюре остудить.
2. Начинка. Грибы нарезать небольшими кубиками, обжарить на сливочном масле до полуготовности. Добавить порезанный лук и жарить до готовности. Грибы с луком, сыр, сметану вымешать, посолить, поперчить и еще раз перемешать.
3. Из картофельной массы сделать четырехугольники и выложить на смазанный сливочным маслом противень.
4. Потом с помощью кондитерского мешочка с насадкой «звездочка» аккуратно выдавить по краям четырехугольников украшения.
5. Каждую «коробочку» смазать взбитым яйцом и поставить противень в разогретую духовку.
6. Запекать 15 мин. Затем в каждую «коробочку» положить по 2 ч. л. начинки и снова поставить в духовку.
7. Перед подачей украсить оливками, дольками лимона, зеленью.

### Лариса Кавун советует

● **Отваренный картофель лучше пропустить через мясорубку или протереть через сито.**
● **В картофельное пюре можно добавить мелко рубленую зелень.**
● **Кондитерский мешочек можно заменить кондитерским шприцом. В таком случае «звездочки» будут меньше, поэтому делайте их в два «этажа»: сначала одну «звездочку», а на нее – вторую.**
● **Количество начинки зависит от размера изделий.**
● **По желанию грибную начинку можно заменить овощной или мясной.**

# Супер-блюдо





*Инна Варибок г. Хмельницкий*

## Новогодний салат «5 минут»

ПОНАДОБИТСЯ

● 200 г балыка, 3 вареных картофелины, 3 вареных яйца, 1 красный болгарский перец, 1 свежий огурец, 150 г горошка, маслины без косточек, 1 пучок зеленого лука, майонез и соль

**Для украшения:**

● 1 огурец, 1 вареная морковка, 2 перышка зеленого лука, 12 маслин, 150 г твердого сыра, консервированный горошек.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Картошку и яйца, балык, перец, огурец, маслины порезать кубиками.
2. Все соединить, добавить горошек и порезанный зеленый лук.
3. Посолить, заправить майонезом, выложить на круглую тарелку.
4. Сверху натереть мелко сыр и украсить так, как показано на фото.

## Вкусные баклажаны

ПОНАДОБИТСЯ

● 3 баклажана, 3 яйца, мука, соль, перец, 150 г майонеза, чеснок, 3 помидора, 200 г копченой колбасы, растительное масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Баклажаны почистить и порезать вдоль тонкими ломтиками.
2. Посолить и оставить на 20 мин.
3. Затем обжарить в кляре с обеих сторон на растительном масле.
4. Помидоры и колбасу порезать кружочками.
5. Чеснок размешать с майонезом.
6. Баклажаны смазать майонезом, на одну сторону положить кусочек колбаски и помидора, а другой стороной накрыть. Украсить зеленью.




*Добрый день, уважаемая редакция!*



Предположить я не могла,
Что кухня мне близка по духу.
Журнал помог найти себя
И стал советчицей-подругой.

Я выпуск с нетерпеньем жду,
Журнал ведь – маленькое чудо!
Любой рецепт я в нем найду,
От легкого до супер-блюда.

*Инна Левина, г. Славянск Донецкой обл.*



**«Банан – любимое лакомство моих деток, да, пожалуй, и всей семьи. Решила поделиться своими рецептами. Они не очень сложные, и подходят как для детского праздника, так и для застолья».**

*Надежда Подлеснова, г. Севастополь*

## Бананы в беконе

ПОНАДОБИТСЯ

● бананы, бекон, репчатый лук, зелень

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Бананы разрезать на 3 части, каждую еще пополам.
2. Бекон тоненько порезать на довольно широкие полоски, дважды обернуть каждый кусочек банана.
3. Жарить на сковороде без масла со всех сторон, до образования золотистой корочки.
4. Выкладывать бананы на колечки маринованного лука, посыпать рубленой зеленью.

## Бананы в карамели

ПОНАДОБИТСЯ

● 4-5 чуть спелых бананов, 50 г сливочного масла, 2-3 ст. л. сахара, сок половины лимона, сахарная пудра

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. В сковороду положить масло, хорошо разогреть, чтобы шипело.



2. Разрезать бананы пополам, выложить в масло, медленно поворачивая со всех сторон так, чтобы они полностью были в масле.
3. Затем посыпать сахаром, подержать примерно 1 мин, пока сахар не растает. Главное – не передержать, иначе бананы потеряют форму.
4. Выложить бананы на блюдо, полить лимонным соком, посыпать сахарной пудрой.

**Совет от Надежды**

● **Если угощение не для детей, можно полить бананы в карамели несколькими ложками коньяка.**

## Чудо-омлет



**«Хочу поделиться рецептом омлета, который очень любит мой муж».**

*Оксана Дейнека,*
*м-н Мирный, 7, кв. 38,*
*г. Макеевка*
*Донецкой обл.*

ПОНАДОБИТСЯ

● 5-6 яиц, 1 ст. (200 мл) молока, 1 плавленый сырок, 300 г шампиньонов, 2-3 сосиски, зеленый лук, соль, перец, растительное масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Грибы порезать на половинки или мельче и обжарить на масле.
2. В миску влить молоко, вбить яйца, посолить, поперчить, взбить миксером.
3. Когда грибы обжарятся, влить яичную массу и жарить на слабом огне.
4. Сырок и сосиски порезать небольшими кусочками, добавить в сковороду.
5. Посыпать зеленым луком, специями, закрыть крышкой, выключить огонь и дать постоять 5 мин.




*Светлана Шимко, г. Кременчуг Полтавской обл.*

## Суп «Гурман»

ПОНАДОБИТСЯ
**(на 3 л кастрюлю):**
- 5-6 картофелин, 1 средняя морковь, 1 луковица, 1 плавленый сырок, 1 б. шпрот, 1-2 зубка чеснока, соль, перец, лавровый лист, растительное масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Картофель почистить, порезать кубиками, выложить в кипящую подсоленную воду.
2. Морковь нарезать соломкой и обжарить в небольшом количестве растительного масла.
3. Лук почистить и целым опустить в суп.
4. В суп добавить морковь, порезанный кубиками сырок, лавровый лист.
5. Как только плавленый сырок растворится, добавить шпроты (вместе с маслом) и растертый чеснок, поперчить.
6. Дать закипеть.

### Лариса Кавун советует

- **Плавленый сырок нарежьте мелкими кубиками, опустите в суп и помешивайте, пока сырок полностью не растворится.**
- **На 3 л кастрюлю берите большую банку шпрот.**
- **Такой суп можно приготовить из любых рыбных консервов в масле.**






*Татьяна Васеева, г. Слободзя, Молдова*

## Быстрый завтрак

ПОНАДОБИТСЯ
- 3-4 ломтика хлеба, 250 г колбасы, 2 соленых огурца, 1 луковица, 1 яйцо, 100 г майонеза

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. На противень или сковороду выкладывать слоями: 1-й слой: порезанный крупными кубиками хлеб; 2-й слой: порезанная мелкими кубиками колбаса; 3-й слой: потертый на терке соленый огурец; 4-й слой: лук (мелко порезанный, замаринованный в уксусе с сахаром, отжатый); 5-й слой: заправка (взбитое с майонезом яйцо).
2. Если готовите на противне – поставьте в духовку и запекайте около 15 мин. Если в сковороде – накройте ее крышкой и готовьте сначала на среднем, затем на слабом огне до готовности (примерно 10 мин).

### Лариса Кавун советует

- **Противень или сковороду, перед тем как выкладывать слои, необходимо смазать растительным маслом.**
- **По желанию это блюдо можно залить смесью яйца и сметаны.**
- **Заливку можно немного поперчить, но не солить, так как в колбасе и огурце достаточно соли.**

# Чудеса под Новый год!



**«Праздничный стол должен быть не только красивым, но и необычным! Предлагаю блюда, которые удивят ваших гостей».**

*Валерия Билевич, г. Севастополь*

## Закуска «Новый год»

ПОНАДОБИТСЯ
**(на 4 порции):**
- 4 яблока, 4 небольших кусочка телятины, 4 пластины телячьей печени, 4 ст. л. шпината (можно замороженного), 1 ст. л. сливочного масла, 1 зубок чеснока, деревянные шпажки, оливки или маслины

**Для маринада:**
- 0,5 ст. растительного масла, 1 куриный кубик, 0,5 ч. л. молотого черного перца, 0,5 ч. л. молотой гвоздики

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яблоки разрезать на 4 кружочка, сложить в кастрюлю, сверху – пластины телятины и печени (по размеру яблока).
2. Посыпать перцем, гвоздикой, размятым кубиком, залить маслом и оставить на 1 ч.
3. Шпинат потушить в масле с чесноком.
4. По очереди обжарить: яблоки, телятину, печень.
5. Выложить пирамидку, как показано на фото, скрепить шпажкой, украсить маслинкой.
6. Перед подачей на стол прогреть несколько минут в духовке.



**КОНКУРС!**

**Фантазия творит чудеса! Продемонстрируй и ты своё мастерство! Присылай письмо с фото – удиви читателей своими шедеврами. У тебя есть все шансы выиграть призовые 50 грн!**

**См. стр. 66**

## Паштет «Черепашка-ниндзя»

ПОНАДОБИТСЯ
- 150-200 г морской капусты
- 250 г филе сельди
- 200 г крабовых палочек
- 1-2 луковицы
- 1 яблоко
- 1 отварная морковь
- 100 г белого хлеба
- 1-2 ст. л. растительного масла
- 1-2 ст. л. уксуса 3% (лучше яблочный)

**Для украшения:**
- 1 свежий огурец, зелень

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Все пропустить через мясорубку, заправить растительным маслом, уксусом.
2. Массу выложить в салатницу или блюдо, придать форму черепахи, сверху выложить кружочки свежего огурца, зелень.



**«Этот рецепт я придумала сама, а получилось это так. Мы собрались на пикник, заранее запаслись продуктами, а вместо мяса решили на углях приготовить рыбу. Я купила филе окуня и накануне вечером замариновала. Наутро пошел дождь, и пикник был отложен. К приходу гостей я сообразила такой рецепт. Сейчас это мое коронное блюдо. На фото: мой муж Артем с дочкой Дашей».**

*Татьяна Рузанова, ул. Донецкая, 46-б, кв. 8, г. Северодонецк Луганской обл.*

## «Рыбное чудо»

ПОНАДОБИТСЯ
- 1 крупное филе морского окуня, зеленый лук, 1 лимон, 250 г майонеза, соль, перец, специи, соевый соус, маслины, 100 г твердого сыра



1



2



3



4



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Рыбу разморозить и сбрызнуть соком лимона, зеленый лук мелко порезать (ф. 1).
2. Уложить рыбу в посуду, посыпать луком, залить смесью майонеза, соевого соуса и специй. Оставить мариноваться 3 ч.
3. Потом филе разрезать вдоль на 2 части, выложить порезанные маслины и небольшие кусочки лимона и свернуть в рулетики. На рулетики выложить кусочек маслин и лимона (ф. 2).
4. Емкость для запекания выстелить фольгой, плотно выложить рулетики (ф. 3).
5. Посыпать рулетики тертым сыром и поставить в духовку на 30-40 минут (ф. 4).
6. Достать готовые рулетики из духовки, дать остыть.

## «Желейные апельсины»



*Даша Кузьмина, пос. Кореиз, АР Крым*

ПОНАДОБИТСЯ
- желе вишневое или клубничное, вода, апельсины

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Желе приготовить, согласно инструкции на упаковке, только воды взять на 1/3 часть меньше.
2. Апельсин разрезать пополам в длину, а мякоть аккуратно вынуть.
3. Затем подготовленные половинки для большей устойчивости поставить на стакан, влить готовое желе в половинки и поставить в холодильник застывать.
4. Острым ножом разрезать апельсин на дольки.
5. Также можно сделать корзинку из апельсина, очистить середину от мякоти, залить желе, охладить. Еще можно приготовить «Желейные лимоны».



# Пир на весь мир!

**«Очень много рецептов из журнала я применила на практике: выпекала кексы, консервировала помидоры и огурцы, использовала рецепты красоты. Спасибо за журнал, а читателям за простые и вкусные рецепты».**

*Наталья Герцук, пер. Семеновский, 5, г. Житомир*

## Рыба по-египетски

ПОНАДОБИТСЯ

- 1,5 кг рыбного филе
- соль, перец по вкусу
- растительное масло

**Для соуса:**

- 500 г изюма, 1 кг орехов, 3 ст. л. кетчупа (не острого)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Рыбное филе выложить в посуду в несколько слоев.
2. Каждый слой поперчить, посолить, полить растительным маслом и поставить запекаться в духовку.
3. Соус. Изюм и орехи мелко порезать, обжарить, добавить кетчуп и еще немного обжарить.
4. Готовое рыбное филе вынуть из духовки, смазать соусом.

### КОНКУРС!



**Как только близится праздник, хозяюшки при составлении меню всегда думают, чем бы порадовать гостей, что бы нового приготовить. Поделись своими идеями – присылай рецепт с фото. Приз за опубликованный рецепт – 50 грн.**

**См. стр. 66**

## Салат «Север-Юг»

ПОНАДОБИТСЯ

- 500 г кислой капусты
- 1/2 ст. изюма
- 1/2 ст. орехов
- 2 апельсина
- петрушка
- соль, майонез

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Изюм, орехи, петрушку, почищенный апельсин мелко порезать.
2. Все соединить, посолить, заправить майонезом.



**«Раньше все застолья у нас начинались окрошкой. Один раз решила изменить этой традиции и приготовила грибной супчик. Все гости были от него в восторге, теперь это главное блюдо. На фото: мои детки Максим и Ромочка».**

*Ирина Рибченко, г. Луганск*

## Грибной супчик

ПОНАДОБИТСЯ

- картофель, свежие шампиньоны, хлеб белый или черный, перепелиные яйца, сметана, зелень, соль, специи по вкусу, растительное масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Картофель почистить, залить кипятком (количество – как на суп), посолить и варить до готовности.
2. Яйца отварить, почистить, разрезать пополам.
3. Грибы порезать на 4-6 частей, посолить, обжарить на масле до готовности, добавить специи (ф. 1).
4. Хлеб порезать кубиками, обжарить до золотистого цвета на масле. По желанию посыпать специями (ф. 2).
5. Когда картофель сварится, слить отвар в другую посуду, картофель размять. Потом тонкой струйкой влить отвар (не бояться, что будет очень жидкой), тщательно перемешать (ф. 3). Отвар вылить весь.
6. Картофельный отвар разлить в порционные тарелки. Грибы, сухарики, сметану, зелень, яйца класть перед самой едой (ф. 4).



1



2



3



4

## Курица фаршированная

*Оксана Ткаченко, г. Киев*

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 курица, 1 крупная морковь, 2 луковицы, 10-12 блинов, растительное масло, соль, перец, майонез, паприка



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. С курицы аккуратно снять кожу, ножки и крылья оставить целыми. Мясо с костями крупно порубить, залить водой, добавить морковь и луковицу и сварить бульон.
2. Начинка. Лук мелко порезать и обжарить на масле. Вареное мясо отделить от костей, пропустить через мясорубку вместе с вареной морковью, добавить жареный лук, соль, перец, перемешать.
3. На каждый блин выложить начинку и завернуть трубочкой.
4. Готовые блины уложить рядами в подготовленную куриную шкуру, отверстие зашить.
5. Курицу натереть солью, перцем, майонезом, посыпать паприкой и уложить в глубокую форму.
6. Выпекать в разогретой до t 180°C духовке 1 ч, потом 30 мин., поливая выделяющимся в процессе жарки соком.

## Салат «Европейский»



**«Хочу поделиться любимым блюдом нашей семьи. Этот салат мы придумали с мужем вместе».**

*Татьяна Осельская, ул. Танкопия, 41-б, кв. 152, г. Харьков*

ПОНАДОБИТСЯ

- полкопченой курицы, 1 б. кукурузы, 6 колечек консервированных ананасов, 150 г риса, 100 г маринованных шампиньонов, 1 пучок петрушки, 200 г майонеза, 100 г маслин, соль, перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Рис отварить до готовности.
2. Курицу, ананас, шампиньоны нарезать кубиками.
3. Маслины порезать колечками.
4. Петрушку мелко порезать.
5. Все ингредиенты смешать, посолить, поперчить, заправить майонезом.
6. Выложить салат в глубокую салатницу и украсить колечками маслин.

*Мария Озун, г. Мариуполь*

## Салат «Мухомор»





ПОНАДОБИТСЯ

- по 3 картофелины, моркови, 2 свеклы, 3 яйца, 200 г филе семги, 1 мал. банка оливок без косточек, майонез, полпомидора

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Овощи и яйца отварить.
2. Выкладывать салат слоями, смазывая майонезом: мелко порезанная семга; порезанные кружочками оливки; рубленый зеленый лук; тертый на крупной терке картофель; мелко порезанные яйца; тертая морковь; тертая свекла;
3. Украсить салат зеленым луком и майонезом. Посредине салата из яйца и помидора сделать грибок.

## Салат «Улюблений»

*Ірина Гавриш, м. Тернопіль*

ПОТРІБНО

- 250 г крабових паличок
- 300 г твердого сиру
- 4 варених яйця
- 10-15 оливок
- сік лимону за смаком
- 2 зубки часнику
- сухарики

ПРИГОТУВАННЯ

1. Крабові палички, сир, яйця порізати кубиками, оливки – кружальцями, часник видавити через часникодавку.
2. Все вимішати з майонезом, викласти в салатницю, полити соком лимона.
3. Верх салату прикрасити сухариками і половинками оливок.





# Солить иль не солить???

Популярные споры о вреде и пользе соли для здоровья человека продолжаются с давних времен и до наших дней. Одни предпочитают есть поменьше соли, а другие любят все подсолить. На самом деле, воздействие соли на организм человека зависит, главным образом, от количества употребляемой соли и, конечно же, от ее вида...

### Почему невозможна жизнь без соли?

- Соль просто необходима для нормальной жизнедеятельности человеческого организма. В любом органе человека, так же как и в крови, слезах, поте содержится соль. Без натрия хлорида был бы не возможен перенос питательных веществ и кислорода, передача нервных импульсов, движение мускулов, в том числе и сердечной мышцы. Организм не способен самостоятельно вырабатывать натрий. Поэтому возмещать потерю соли жизненно необходимо.
- Соль одна из самых распространенных специй, которая усиливает вкус блюда. Без нее вся наша еда была бы безвкусной и пресной.

**В теле взрослого человека содержится 250 г соли – таким количеством возможно наполнить 3-4 солонки**

### Обратите внимание на «солевое» воспитание

Многие люди используют обычно один помол соли. А ведь вкусовые качества готового блюда во многом зависят от того, какую соль использовать.

Крупную соль лучше использовать при приготовлении первых блюд, для добавления в кипящую воду во время варки овощей, макаронных изделий, круп, приготовления маринада.

Среднюю соль – при приготовлении мяса, овощей, засолки или копчения рыбы, для консервации.

Мелкая соль идеальна для использования в уже готовых блюдах и непосредственно за столом.

### Соль соли рознь

Лучше всего употреблять в пищу натуральную соль, прошедшую минимальное количество стадий обработки, а еще лучше – морскую. Использование же поваренной очищенной соли, из-за добавления химических веществ в очистки под воздействием высокой температуры (свыше 650 °С), желательно свести к минимуму.

### Почему именно морская соль?

- натуральный полезный продукт, полученный путем естественного выпаривания чистой морской воды под воздействием южного солнца и ветра
- без химических пищевых добавок, которые часто используются для придания рассыпчатости соли
- благодаря природному способу добычи, является источником микро- и макроэлементов, таких как калий, магний, кальций, марганец, медь, железо, цинк и т.д.
- морская соль полностью растворяется в жидких средах организма, не откладываясь в тканях, внутренних органах и слизистых оболочках
- имеет мягкий вкус, свежий аромат и оригинально подчеркивает вкус готовых блюд

*Интересно знать...*

**Salute di Mare («Салюте ди Маре») в переводе с итальянского означает «здоровье моря»**




*Важно!*

**Растворив морскую соль в обычной воде, вы получите настоящий целебный морской раствор для полоскания и ингаляций**




*Ирина Левченко,
кв. Шевченко, 20, кв. 53, г. Луганск*

# Тыква, запеченная с мясом

*ПОНАДОБИТСЯ*

● 400 г тыквы, 50 г муки, 2 яйца, 350 г мяса, 2 луковицы, 60 г маргарина, черный молотый перец, соль по вкусу, жир

*ПРИГОТОВЛЕНИЕ*

1. Тыкву почистить, разрезать, удалить семена, нарезать ломтиками, посолить.
2. Потом тыкву обвалять в муке, во взбитых яйцах и обжарить с обеих сторон в разогретом жире.
3. Мясо нарезать мелкими кусочками и вместе с нарезанным луком обжарить на маргарине, добавить воды, потушить, посолить, поперчить.
4. В смазанную жиром сковороду уложить слоями обжаренные ломтики тыквы, потом готовое мясо и снова слой тыквы.
5. Запекать в духовке до готовности.

### Лариса Кавун советует

**● Порезанную тонкими пластинками тыкву удобнее обжаривать и укладывать в форму для запекания.**

**● Перед запеканием блюдо можно посыпать панировочными сухарями или тертым сыром, сбрызнуть маслом или же разложить небольшие кусочки сливочного масла.**

**● Форму перед запеканием накройте фольгой. За 5 мин до окончания запекания снимите фольгу.**






*Светлана Гудым, г. Харьков*

**«Хочу предложить рецепт вкусного салата».**

# Салат «Дизайнерский»

*ПОНАДОБИТСЯ*

● 600 г куриного филе, 300 г шампиньонов, 1 небольшая луковица, 400 г винограда без косточек (синий), 200 г твердого сыра, 2 зубка чеснока, 1 средний гранат, 1 пучок базилика, молотый красный и черный перец по вкусу, растительное масло, оливковый майонез

*ПРИГОТОВЛЕНИЕ*

1. Куриное филе, грибы и лук мелко порезать.
2. Обжарить на растительном масле сначала грибы с луком, потом добавить филе.
3. Виноград порезать на 2 части вдоль.
4. Сыр потереть на крупной терке.
5. Чеснок мелко порезать, гранат почистить, базилик измельчить.
6. Все соединить, добавить перец, перемешать, заправить оливковым майонезом.

### Лариса Кавун советует

**● Соединять ингредиенты салата необходимо только после полного остывания куриного филе, лука и грибов.**

**● Салат будет выглядеть оригинальнее, если продукты нарезать не мелкими, а крупными кубиками.**

**● Базилик желательно брать темно-фиолетовый, а не зеленый. Если нет базилика – можно крупно порезать листья салата.**

**● Грибы для салата подойдут и маринованные.**




**Время приготовления: 1 ч 20 мин.**
**Количество порций: 4-5**

# Царь-рыба!

*Оксана Ващенко, г. Чугуев Харьковской обл.*

## Пеленгас фаршированный

**ПОНАДОБИТСЯ**

- 1 крупный пеленгас

**Для начинки:**

- 2 луковицы, 500 г грибов любых, 100 г твердого сыра или брынзы, 1 яйцо, 2 ломтика белого хлеба, соль, перец, растительное масло, 150 г майонеза (ф. 1)

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ**

1. Сначала приготовить начинку. Лук порезать полукольцами, обжарить на растительном масле до полуготовности. Затем добавить порезанные ломтиками грибы и жарить до готовности, посолить, поперчить. Сыр потереть, добавить сырые яйца, вымоченный и отжатый хлеб, немного посолить, перемешать. В сырную смесь добавить лук с грибами и еще раз вымесить (ф. 2).
2. Рыбу разрезать по спине, аккуратно вынуть хребет и внутренности, не затрагивая брюшко (ф 3).
3. Рыбу протереть внутри салфеткой и начать зашивать ниткой с хвоста до половины.
4. Потом выложить начинку (ф. 4) и зашить до конца (ф. 5).
5. Противень смазать маслом, выложить рыбу брюхом вниз, смазать майонезом (ф. 6).
6. Готовить в предварительно разогретой до t 140-160°С духовке 40-50 минут.
7. Готовую рыбу аккуратно выложить на блюдо на листья салата и украсить(ф. 7).



**КОНКУРС!**

**Покажи свой мастер-класс! Для этого пришли рецепт интересного блюда, а также фотографии его поэтапного приготовления. За опубликованный подробный рецепт с фото получишь приз – 100 грн!**

**См. стр. 66**


1


2


3


4


5


6

### Советы от Ларисы Кавун

- **Начинайте разделывать рыбу с надрезов вокруг спинного плавника. Затем продлите надрезы в одну и другую стороны.**
- **Хребет перерубите у головы и хвоста кулинарными ножницами и аккуратно удалите его.**
- **В фарш можно добавить рыбные молоки, икру, рубленые зелень и орехи.**
- **Если фаршируете рыбу гречкой или рисом – кашу можно приготовить на грибном бульоне.**


7

# Совершенствуемся!

**«Мое хобби – каратэ и рисование. В промежутках бурной жизни совершенствуюсь в кулинарном направлении».**

*Ника Морозова, 14 лет, г. Киев*



## Полезный паштет

ПОНАДОБИТСЯ

● 250 г нежирного творога, 1 яйцо, 1 пучок петрушки, 3 зубка чеснока, соль по вкусу, 100 г сметаны 15% жирности, 30 г молотого кориандра

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Творог выложить в глубокую миску, взбить яйцо, и, не переставая перемешивать, добавить измельченную зелень, толченный с солью чеснок, сметану, кориандр.
2. Все растереть до однородной массы, слепить колбаски, завернуть каждую в пергамент и выставить на холод.

## «Изюминка»

ПОНАДОБИТСЯ

● 250 г творога, 50 г изюма, 2 ст. л. сметаны, по 1 ст. л. сахара, манки, сливочного масла, 1 яичный желток, 0,5 ст. фруктового сиропа или сметаны, соль на кончике ножа

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. В протертый творог добавить растопленное масло, взбитый с сахаром яичный желток, манную крупу и соль.
2. Тщательно перемешать и соединить с промытым изюмом.
3. Выложить полученную массу на смазанную маслом сковороду, смазать сметаной.
4. Выпекать в духовке 30 мин.

## «Бон Апетито»

ПОНАДОБИТСЯ

● 200 г ветчины, 150 г сливочного масла, 500 г творога, 100 г твердого сыра, 4 ст. л. сметаны, 1 пучок петрушки, тертый хрен по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Измельченную ветчину соединить со взбитым сливочным маслом, творогом и тертым сыром.
2. Сформировать изделия яйцеобразной формы, обвалять их в смеси тертого сыра и рубленой зелени.
3. Изделия уложить на блюдо и полить острым соусом. Например, сметаной, перемешанной с тертым хреном.

### КОНКУРС!



**Порадуй родных и друзей своим кулинарным умением. Пришли рецепт блюда, которое ты сам приготовил (фото обязательно). Авторы опубликованных рецептов гарантированно получат призовые 50 грн.**

См. стр. 66

**«Это блюдо любит вся наша семья».**

*Катя Карпик, 11 лет, г. Харцызск Донецкой обл.*

## «Бабушкина грядка»



ПОНАДОБИТСЯ

● 2-3 свеклы, 2 моркови, 4 картофелины, 1 луковица, 2-4 яйца, майонез

**Для украшения:**

● зелень, горошек

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Овощи и яйца отварить до готовности, потереть на терку.
2. Выкладывать слоями (каждый слой смазывать майонезом): картофель, лук, морковь, свеклу, яйцо. Затем слои опять повторить.
3. Украсить тертым яичным желтком, зеленью, горошком.

## Торт «Негр»

**«Мені тільки 13 років, але я вже багато страв можу приготувати без допомоги мами. Висилаю рецепт мого улюбленого торта».**

*Аліна Дворницька, 13 років, смт Оржев Рівненської обл.*



ПОТРІБНО

**Для тіста:**

● 200 г маргарину, 4 яйця, 8 ст. л. борошна, 9 ст. л. цукру, 2 ст. л. какао, 0,5 скл. сметани, 1 ч. л. соди, гашеної оцтом

**Для крему:**

● 400 г сиру, 250 г цукрової пудри, 250 г вершкового масла, 2 ч. л. желатину

**Для прикраси:**

● родзинки або чорниці

ПРИГОТУВАННЯ

1. Яйця і цукор ретельно збити.
2. Маргарин розтопити, додати борошно, какао, сметану, гашену соду і ретельно перемішати.
3. Тісто розділити на 3 частини і випекти круглі коржі.
4. Крем. Сир пропустити через м'ясорубку, додати цукрову пудру, розтоплене масло, розведений у 3 ст. л. води желатин, ретельно вимішати. Крем винести на холод, щоб трохи загус.
5. Холодні коржі перемазати кремом.
6. Прикрасити торт ізюмом або чорницями.

## Пиріг «Зимова казка»



**«Мене попросили спекти пиріг на святковий вечір у школі. Хотілося вигадати щось оригінальне. А тут якраз сніг випав, гарно як у казці – от пиріг так і назвав. Однокласники були у захваті».**

*Тарас Бокій, с. Скреготівка Волинської обл.*

ПОТРІБНО

**Для тіста:**

● 0,3 л молока, 2 яйця, 150 г цукру, 50 г дріжджів, 50 мл олії, 700 г борошна, ванілін

**Для начинки:**

● яблучне, сливове і вишневе варення, горіхи, ізюм

ПРИГОТУВАННЯ

1. Молоко закип'ятити.
2. Яйця збити з цукром і ваніліном та влити тепле молоко.
3. Коли маса охолоне до 30°С, додати розведені з цукром дріжджі.
4. Замісити некруте тісто, в кінці додати олію.
5. Коли тісто підійде, розкачати і викласти у круглу форму (невелику частину тіста залишити для прикраси).
6. Варення виливати рядами, і щоб одне з одним не змішувалося, відокремлювати горіхами та ізюмом.
7. Верх прикрасити.

# Угощение друзьям!



*Раиса Кобух, г. Донецк*

## Рассольник домашний

ПОНАДОБИТСЯ

● 3 л воды, 300 г говядины с косточкой, 1,5 ст. отварной перловой крупы, 500 г картофеля, 1 морковь, 2 луковицы, 3 квашеных огурца, 1 ст. л. томатной пасты, 50 г маргарина, рассол по вкусу, лавровый лист, соль, перец, зелень, сметана

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. В воду выложить промытое мясо и сварить бульон.
2. Картофель нарезать брусочками или дольками.
3. Лук и морковь порезать соломкой и спассеровать на маргарине.
4. Огурцы почистить, разрезать вдоль, затем порезать ломтиками и потушить.
5. В кипящий бульон выложить вареную перловую крупу, картофель и варить около 7 мин на слабом огне.
6. Добавить спассерованный лук и морковь, томатную пасту, огурцы, лавровый лист, перец и варить еще 10-15 мин.
7. В конце варки заправить по вкусу прокипяченным рассолом и посолить.
8. При подаче в каждую тарелку положить по кусочку мяса, ложку сметаны и рубленую зелень.

## Бульйон на телятині з манними кубиками

*Ірина Гриневич, вул. Шевченка, 39, кв. 38, м. Чортків Тернопільської обл.*

ПОТРІБНО

● 2 л води, 500 г телятини, 1 цибулина, 1/4 кореня селери, 1 пучок петрушки, 100 г манної крупи, сіль

ПРИГОТУВАННЯ

1. М'ясо, почищені і порізані овочі та коріння залити водою, зварити бульйон, посолити.
2. Приготувати на воді густу манну кашу.
3. Вилити кашу в холодну, змочену водою неглибоку плоску тарілку.
4. Коли каша вистигне – нарізати кубиками.
5. В тарілку покласти декілька манних кубиків, залити бульйоном, посипати рубленою петрушкою.



КОНКУРС!



**Дорогие бабушки! Вы – кулинары со стажем, и вам есть чем поделиться с начинающими хозяйками. Присылайте письма с рецептами и фото. Лучшие рецепты будут опубликованы, а вы получите призовые 50 грн.**

**См. стр. 66**

*Добрый день, уважаемая редакция!*

Хочу поделиться рецептом пирожков, которые готовит моя свекровь. Для начала нужно приготовить опарное дрожжевое тесто. Всего понадобится 600 г муки. Беру половину порции муки, 300 г теплой воды, 20 г дрожжей. Все это развести и поставить в теплое место на 1 час. Потом добавить оставшуюся муку, 1 яйцо, 40 г сахара, 20 г соли, 20 г растопленного маргарина. Замесить тесто и поставить на 2 часа в тепло. Несколько раз проткнуть тесто скалкой. Тесто получается мягкое и хорошо подходит. Для начинки нужно взять отварной картофель, приготовить пюре, потом добавить грибы – соленые рыжики, немного обжарив их на растительном масле с мелко порезанным репчатым луком. Потом слепить пирожки и жарить их на рафинированном растительном масле. На фото: моя свекровь Любовь Ильинична.



*Александра Гавриченко, г. Симферополь*

**«Хочу поделиться рецептом очень вкусного пудинга».**

*Валентина Кутузова, ул. Киевская, 132, кв. 6, г. Симферополь, АР Крым*

## Банановый пудинг

ПОНАДОБИТСЯ

● 4 спелых банана, 50 г сливочного масла, 5 ст. л. сахара, 2 яйца, 2 ст. ананасового сока, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ст. панировочных сухарей

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Масса 1. Сливочное масло, половину порции сахара и яичные желтки взбить в однородную массу.
2. Бананы почистить, размять вилкой, добавить лимонный сок и взбить в миксере.
3. Потом добавить массу 1 и снова взбить.
4. Непрерывно помешивая, влить ананасовый сок, всыпать панировочные сухари.
5. Яичные белки взбить с оставшимся сахаром и соединить с полученной смесью.
6. Выложить массу в форму, предварительно смазанную маслом, и поставить в разогретую духовку.
7. Запекать примерно 30 минут при средней температуре.



## Торт «Фантазия»



*Галина Андреева, г. Николаев*

ПОНАДОБИТСЯ

**Для теста:**

● по 9 ст. л. рассола из консервированных помидоров, сахара, растительного масла; сода, мука

**Для крема:**

● 200 г сливочного масла, 1 б. вареной сгущенки

**Для белкового крема:**

● 2 яичных белка, 0,5 ст. сахара, лимонная кислота на кончик ножа

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Тесто. В рассоле растворить соду, затем сахар. Добавить растительное масло, перемешать. Потом добавить муку и вымесить.
2. Сделать коржи нужного размера и выпечь.
3. Перемазать коржи сгущенкой, взбитой с маслом.
4. Яичный белок взбить с сахаром, добавить лимонную кислоту.
5. Белковым кремом украсить торт. Из сгущенки сделать разводы на торте.

**Совет от Галины**

● **Рассол брать только из помидоров, из огурцов не годится.**

# Банан – чудо-ягода

**А знаете ли вы, что банан – не фрукт вовсе. Банан – это высокое травянистое растение, а сам его плод – ягода! Очень вкусная, необычайно полезная и калорийная. Например, 2 банана обеспечивают взрослый организм «зарядом», необходимым для интенсивной 1,5 часовой физической нагрузки.**

*Виктория Горшенина, ул. Алтайская, 32, кв. 41, г. Днепродзержинск*



## Очищающие маски

### Состав для сухой кожи

- Несколько кусочков банана размять, смешать с 1 ч. л. молока и нанести на лицо.

### Состав для жирной кожи

- Добавить в банановую кашицу несколько капель лимонного сока, нанести на лицо.

ПРИМЕНЕНИЕ

Держать на лице 20 минут, смыть ватным тампоном, смоченным в молоке или теплой воде.

Применять маску ежедневно или через день, но не меньше 20 раз.

## Маска для сухой кожи

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 ст. л. кашицы банана, 1 желток, по 1 ч. л. сметаны и меда

ПРИМЕНЕНИЕ

Все смешать, нанести на лицо на 15-20 минут. Затем смыть теплой водой.

Для жирной кожи в маску добавить несколько капель лимонного сока.

## Целебные свойства банана



Если хотите быстро восстановить пониженный уровень энергии вашего организма – нет лучшего перекуса, чем банан. Я заметила, что употребление бананов в перерывах между едой помогает избежать утренней слабости.

Врач в «Охмåдете» рекомендовала моему сыну ежедневно кушать бананы. У него была анемия и запоры. Богатые на железо бананы могут стимулировать выработку гемоглобина в крови. Наличие бананов в рационе может помочь восстановить нормальную кишечную деятельность, не прибегая к слабительным.

Перед тем, как покупать крем от укусов комаров, попробуйте потереть место укуса внутренней частью кожуры банана. Это удивительно эффективный способ для уменьшения напухания и раздражения места укуса.

Банан богат на калий, а потому может помочь в обучении, делая учеников более внимательными.

*Ирина Пискунова, г. Киев*





Банан – замечательный, а главное, совершенно безвредный антидепрессант. Сладкая мякоть банана способствует образованию в организме человека серотонина, который называют гормоном счастья. Поэтому ежедневное употребление бананов поможет справиться с тоской и раздражительностью. Съев всего лишь 2 банана в день, можно избавиться от мышечной слабости и боли, накопившейся усталости, стать активнее физически и сообразительнее. Если есть бананы ежедневно, то для снижения давления не потребуется пить лекарства. Бананы рекомендуют употреблять при обострениях хронического гастрита с повышенной и нормальной кислотностью и других проблемах с желудком. Бананы особенно полезны людям, страдающим сердечно-сосудистой недостаточностью осложненной отеками, при гипертонической болезни, заболеваниях почек, печени и желчевыводящих путей. Они незаменимы при сахарном диабете.

На фото. Мои знакомые с медколледжа в обеденный перерыв любят полакомиться бананами. Вот за этим приятным занятием я и решила их сфотографировать.

*Анастасия Скрипник, г. Изюм Харьковской обл.*

## Бананы в сиропе



ПОНАДОБИТСЯ

- 6 бананов, 1 ст. сахара, 2 ст. воды

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Бананы нарезать кружочками. В кипящую воду всыпать сахар, опустить бананы и варить на слабом огне 15-20 минут. Потом охладить и разлить в вазочки. По желанию в сироп можно добавить мед.

**КОНКУРС!**

**В мартовском номере любимым продуктом будет фасоль. Пришли письмо с фото и получи шанс выиграть призовые 50 грн.**

**См. стр. 66**

## Для маленьких деток

Моей доченьке Вике 1 год и 4 месяца. Банан – любимый продукт моей малышки, который она начала кушать уже в 3 месяца. Педиатр посоветовала нам, что лучше всего начинать прикорм с фруктов, которые не вызывают аллергию. А это банан и яблоко. Сначала я делала кроxe пюре: протирала кусочек банана через сито и в полученную массу добавляла немного яблочного сока.

*Надежда Русяк, г. Киев*

### Банановое пюре

ПОНАДОБИТСЯ

- 100 г тыквы, 1 банан, вода

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Тыкву очистить от кожуры, нарезать кусочками, залить водой и варить до мягкости. Потом тыкву с бананом взбить в блендере.

### Смесь от кашля

ПОНАДОБИТСЯ

- 2 банана, вода, сахар по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Банан почистить от кожуры, протереть через сито, выложить в кастрюлю, залить 1 ст. горячей кипяченой воды, добавить сахар и дать немного настояться. Теплую смесь давать ребенку пить в течение дня.



# Витамины на стол!

**«Хочу поделиться рецептами, которые часто готовлю для мужа и гостей. Для меня главное, чтобы пища была вкусной, поэтому ни один завтрак не обходится без «Гранолы». Ее также удобно брать как «сухой завтрак» на работу или в дорогу. На фото: мой муж Леонид и я».**

*Татьяна Рутковская, г. Синельниково Днепропетровской обл.*



## «Гранола»

ПОНАДОБИТСЯ

● 8 ст. овсяных хлопьев, 1 ст. отрубей, 1 п. (10 г) ванильного сахара, 2 ч. л. соли без горки, 1/2 ст. растительного масла, 2 1/2 ст. фруктового сока, по 1/2 ст. кокосовой стружки, изюма, кураги, грецких орехов или подсушенного арахиса, очищенных семян подсолнечника или тыквы

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Курагу порезать кубиками, орехи – крупно порезать.
2. Соединить овсяные хлопья, отруби, кокосовую стружку, ванильный сахар, соль и растительное масло.
3. Затем влить фруктовый сок и перемешать. Должна получиться комкообразная масса.
4. Эту массу выложить на противень и сушить 15 мин при t 230°C, а затем на слабом огне около 2 ч, время от времени помешивая.
5. Когда смесь полностью высохнет, остудить, добавить изюм, орехи, курагу и семена.
6. Хранить в емкости с крышкой, в которой есть небольшие отверстия. Срок хранения 3-4 недели.

## Конфеты «Витаминная бомба»



КОНКУРС!

**Какие природные средства тебе помогли справиться с той или иной проблемой, недугом? Есть ли у тебя рецепты, которые помогают тебе всегда быть в хорошей форме? Присылай письмо с фото и выигрывай призовые 50 грн.**

**См. стр. 66**

ПОНАДОБИТСЯ

● по 1 ст. изюма, кураги, орехов (грецких или подсушенного арахиса без шелухи), фиников, 1 ч. л. тертой апельсиновой корки, 100 г кокосовой стружки



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Пропустить через мясорубку сухофрукты и орехи, добавить тертую апельсиновую корку, перемешать.
2. Смоченными в воде руками сформировать из этой массы небольшие шарики и обвалять их в кокосовой стружке.
3. Поставить на ночь в холодильник.



*Добрый день, уважаемая редакция!*



**Дети порой присылают очень интересные рецепты. Вот и сейчас я приготовила «Картофляне диво» от Лены Шепетович из Николаевской обл. и «Пирог для мамы» Влады Лятаевой из Кировограда. Моей семье понравилось! Еще нам пришлись по вкусу овощные котлеты Оксаны Кучеренко из Запорожья, колбасная подлива Наталии Козачек из Сум, рулетики «Аппетитные» Анны Козаковой из Шостки. Всем большое спасибо!**

***Елена Литвин, ул. Малиновского, 25, кв. 245, г. Киев***

*Тамара Фурто, г. Киев*

## Фруктовый салат



ПОНАДОБИТСЯ

● 5 апельсинов, по 1 банану, яблоку, по 2 киви и мандарина, 2 ст. л. изюма или веточка винограда, другие фрукты

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Киви почистить.
2. Апельсины порезать пополам ломаной линией в виде зубцов. Мякоть вынуть, порезать кусочками.
3. Также порезать кусочками банан, яблоко, киви, а мандарины разделить на дольки.
4. Разложить на блюдо половинки апельсинов, заполнить их кусочками фруктов и виноградом.







### Советы от Тамары

● **Можно готовить другие варианты салата: порезанные фрукты и виноградинки выложить в салатницу, заправить 1 ст. л. сахара, взбитого со сливками и украсить или половинки апельсин выложить в порционные салатницы и украсить взбитыми сливками (с балончика).**

## Салат и напиток для похудения



**«Большое спасибо всем, кто делится рецептами. Журнал «Люблю готовить!» идеальный помощник не только для молодых хозяек, а и для всех женщин вообще. Да и мужчины смогут приготовить что-нибудь для себя, своей половинки из чудо-рецептов, которых в журнале просто множество. Я решила выслать рецепты для женщин, которые помогут им сохранить молодость и красоту».**

*Татьяна Стародуб, г. Полтава*

ПОНАДОБИТСЯ

**Для напитка:**

● 3 ст. л. крушины, 1 ст. л. фенхеля, 1 ст. л. цветков одуванчика

**Для салата:**

● 100 г (1 пучок) петрушки, 250 г простокваши или кефира, 50 г имбиря или чеснока

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Напиток. Залить травяную смесь кипятком. Пить натощак по 2 ст. л. на протяжении 2-х месяцев.
2. Салат. Петрушку мелко порезать, залить простоквашей или кефиром, добавить имбирь или чеснок. Кушать вместо ужина.

# По народному обычаю

*Ольга Омелюх,*
*ул. Гоголя, 11,*
*пгт Драбов*
*Черкасской обл.*



## Вареники на дрожжевом тесте

ПОНАДОБИТСЯ

- 2 яйца, по 0,5 ст. теплой воды и кефира, 2 ст. л. сахара, 0,5 ч. л. соли, 2 ч. л. дрожжей, 600 г муки

**Для начинки 1:**

- 300-400 г свежей капусты, молоко, 1 вареное яйцо, 1 луковица, растительное масло, соль

**Для начинки 2:**

- 500 г картофеля, 1 луковица, 1 кусок сала, соль

**Для начинки 3:**

- вишни, мука, сахар

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Замесить дрожжевое тесто.
2. Тесто раскатать, выдавить стаканом кружочки.
3. В каждый кружочек выкладывать ложкой начинку и лепить вареники.
4. Варить вареники в кипящей подсоленной воде 6-7 минут (пока не всплывут на поверхность).
5. *Начинка 1.* Капусту мелко нашинковать, отварить в молоке, выложить на дуршлаг и дать стечь. Добавить мелко порезанное вареное яйцо, обжаренный лук, посолить.
6. *Начинка 2.* Картофель почистить, отварить, размять. Добавить обжаренный на сале лук, посолить.
7. *Начинка 3.* Вынуть из вишен косточки, дать стечь сиропу. Выложить на раскатанные кусочки теста вишни, немного посыпать мукой, добавить сахар по вкусу.



КОНКУРС!



**У вас в руках январский номер, а мы уже планируем следующие номера. В марте начинается Великий пост. Присылайте рецепты постных блюд с фото. Авторы опубликованных рецептов получат по 50 грн.**
**См. стр. 66**



**«Этих чудесных карасиков наловил мой муж, а я их жарила. Получилось великолепно и вкусно».**
*Валентина Дубовская, г. Перевальск Луганской обл.*

## «Чесночные» карасики

ПОНАДОБИТСЯ

- 5 карасей, 0,5 л растительного масла, 1 головка чеснока, 1 ст. л. томатного соуса, 0,5 л воды

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Карасей почистить, удалить жабры, плавники, промыть, посолить.
2. Чеснок почистить, мелко порезать и положить в кипящую воду. Добавить томатный соус, перемешать, снять с огня.
3. Карасей обвалять в муке и обжарить в растительном масле до образования румяной корочки.
4. Затем их вынуть и сразу же положить в кастрюлю с чесночным соусом на 5 сек.
5. Потом переложить в другую посуду и обязательно накрыть крышкой, чтобы сохранился чесночный аромат.
6. Карасики вкусные как в горячем, так и в холодном виде.

## Борщ з грибами і кількою

**«На фото: мій чоловік Микола Онуфрієвич».**
*Ольга Данилець,*
*м. Кіровоград*



ПОТРІБНО

- 2,5 л води, 1 буряк, 1 морквина, 2 цибулини, 5-6 картоплин, 0,5 кг капусти, 100 г розсолу з квашених помідорів, сіль, перець, 1 ч. л. борошна, 1 б. кільки з квасолею у томаті, 1 квашений помідор, сіль

ПРИГОТУВАННЯ

1. Воду закип'ятити, покласти порізані соломкою буряк і моркву, дрібно порізану цибулину, посолити, 10 хвилин проватити, додати порізану кубиками картоплю.
2. Додати розсол з помідорів, закип'ятити, викласти нашинковану капусту.
3. Гриби підсмажити на олії з порізаною цибулиною, додати борошно, перемішати і викласти у борщ.
4. Потім додати кільку з квасолею, поперчити, як закипить, готувати на слабкому вогні до готовності.
5. У готовий борщ додати м'якоть квашеного помідора.
6. При подачі до столу у кожну тарілку класти сметану.

## Сочники

**«Люблю готовить сочники. Они выручают, если на пороге гости, или хочется порадовать домашних на завтрак к чаю чем-то вкусненьким».**

*Татьяна Титаренко,*
*г. Обухов Киевской обл.*

ПОНАДОБИТСЯ

**Для теста:**

- 2 ст. л. сметаны, 1 ч. л. соды или разрыхлителя, 1 яйцо, 1/2 ст. сахара, 200 г маргарина, 2-3 ст. муки

**Для начинки:**

- 1/2 кг творога, 1 п. ванильного сахара, 2 ст. л. сахара, 2 ст. л. сметаны

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Замесить тесто и положить в холодильник желательно на ночь. Если нет такой возможности, то хотя бы на 30-40 минут.
2. Раскатать тесто, вырезать кружочки толщиной в 0,5 см (возможно фигурные – по желанию).
3. На середину кружочков выложить творожную начинку и одной стороной накрыть ее (начинка должна быть видна), края защипнуть как на варенике.
4. Сочники выложить на противень, застеленный пергаментной бумагой и выпекать при t 220°C 30-35 минут.



# Печеньки маленькие да удаленькие!

**«Це улюблене печиво моїх доньок Яніни та Аліни з дитинства, яким вони люблять поласувати і зараз. На фото: старша донька Яніна».**

*Юлія Гавриленко, с. Балаклея Черкаської обл.*




## Печиво «Ляля в одіялі»

ПОТРІБНО

- 1 п. маргарину
- 1 скл. сметани
- 2,5 скл. борошна
- вишні консервовані без кісточок або варення
- цукрова пудра

ПРИГОТУВАННЯ

1. Розтопити маргарин, додати сметану і борошно.
2. Замісити тісто і поставити в холодильник на 2 год.
3. Розкачати корж товщиною 0,5 мм, розрізати на невеликі ромбики.
4. В середину кожного ромбика покласти вишеньку і зліпити два протилежні кутики.
5. На змащену форму викласти печиво і випікати до готовності.
6. Готове печиво посипати цукровою пудрою.

## Печенье «Кокосове»



**КОНКУРС!**

**У каждой хозяюшки есть свои проверенные рецепты. Расскажи, какими сладостями ты радуешь своих родных. Присылай рецепт с фото. Авторы опубликованных рецептов получат призовые 50 грн.**

**См. стр. 66**

*Анна Бочарова, по e-mail*

ПОНАДОБИТСЯ

**(На 60 изделий):**

- 200 г сливочного масла или маргарина, 200 г сахара, 3 яйца, 200 г кокосовой стружки, 1 ч. л. ложка гашенной соды, 300-350 г муки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Масло растереть с сахаром, добавить яйца, перемешать.
2. Потом добавить кокосовую стружку, еще раз вымесить, добавить гашенную уксусом соду, муку и замесить не очень густое тесто.
3. Из теста сформировать небольшие шарики, выложить их на смазанный маслом противень и выпекать в духовке до готовности.





*Татьяна Клименко, г. Запорожье*

## Фруктовые корзиночки

ПОНАДОБИТСЯ

**Для теста:**

- 250 г маргарина, 1 ст. сахара, 4 яйца, 1 ст. сметаны, 4 ст. муки, разрыхлитель, ванильный сахар

**Для крема:**

- 350 г сливочного масла, 3 ст. сахара, 1 ст. молока

**Для украшения:**

- фрукты любые

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Сахар и маргарин растереть до бела.
2. Потом добавить яйца, сметану, муку, разрыхлитель, ванильный сахар, вымесить и поставить на холод на 30 минут.
3. Затем взять формочки для кексов, выложить в них тесто, как для корзиночки. Выпечь.
4. Крем. Сахар взбить с маслом, постепенно добавляя горячее молоко.
5. Выложить крем в корзинки и украсить фруктами по возможности и фантазии.

## Печенье «Наслаждение»

*Екатерина Лучникова, г. Севастополь*

ПОНАДОБИТСЯ

**Для теста:**

- 2 яичных желтка, 0,5 ст. сахара, 2 ст. муки, 200 г маргарина, 1 ст. л. майонеза, 0,5 ч. л. соды, гашенной уксусом.

**Для начинки:**

- 500 г яблок, 0,5 ст. сахара, 0,5 ч. л. корицы

**Для безе:**

- 2 яичных белка, 0,5 ст. сахара, ваниль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Тесто. Желтки растереть с сахаром, муку посечь с маргарином. Все соединить, добавить майонез, гашенную соду, замесить тесто и поставить в холодильник на 1 ч.
2. Начинка. Яблоки натереть на крупной терке, вымешать с сахаром и корицей.
3. Тесто тонко раскатать, вырезать кружочки, разложить их на смазанный маргарином противень.
4. На кружочки выложить начинку и запекать 15 мин в хорошо разогретой духовке.
5. Безе. Охлажденные белки взбить с сахаром и ванилью.
6. Белковую массу выложить на печенье и поставить в духовку еще на 15 мин.



## «Букет сладких роз»



*Марина Куляк, г. Днепродзержинск Днепропетровской обл.*

ПОНАДОБИТСЯ

**(Для «роз»):**

- 1 яйцо, 1/2 ст. сахара, 1 ст. л. молока или сливок, 1/2 ст. муки, ванилин, корица, 5-7 капель коньяка

**(Для «обертки»):**

- те же ингредиенты, что и для «роз»

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яйцо перемешать с сахаром (не взбивать), добавить молоко, муку, ваниль.
2. На теплый противень выкладывать чайной ложкой 4 кружочка (по мере убывания) и выпекать 1 минуту.
3. Кружочки снять с противня, сразу завернуть в трубочку в виде розы.
4. Пока розы не остыли, аккуратно макать в корицу или просто присыпать края.
5. Когда все «розы» будут готовы, замесить и выпечь из тех же ингредиентов что и для «роз» прямоугольник и, пока он горячий, обернуть им «розы» и дать остыть.
6. В конце «букет» сбрызнуть коньяком.

*Елена Зиненко, г. Полтава*

## Новогодний тортик



ПОНАДОБИТСЯ

**Для теста:**

- 3 яйца, по 1,5 ст. сахара и сметаны, 100 г сливочного масла, 1 ч. л. соды, мука, по 0,5 ст. орехов, изюма, мака

**Для крема 1:**

- 2 ст. сметаны,
- 1 ст. сахара

**Для крема 2:**

- 3 яичных белка, 1 ст. сахарной пудры, лимонная кислота, ванилин

**Для заварного теста и посыпки:**

- 100 г воды, 70-80 г маргарина, 6-7 ст. л. муки, 4 яйца, кокосовая стружка зеленого цвета

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Замесить тесто консистенции густой сметаны, разделить на 3 части. В 1 часть добавить орехи, 2 – изюм, 3 – мак.

2. Выпечь 3 коржа и прослоить их кремом 1 (взбитая с сахаром сметана).

3. Сверху торт оформить кремом 2 (яичные белки взбитые с пудрой, лимонной кислотой и ванилином до крепкой пены).

4. «Елочки» из заварного теста. Воду и маргарин закипятить, всыпать муку, вымесить, охладить 15 мин, добавить яйца, еще раз вымесить. Выкладывать на смазанный противень с помощью кондитерского шприца в форме снежинок разного диаметра. Выпекать при t 180-200°C 25-30 мин. Скрепить изделия кремом 2, посыпать кокосовой стружкой.

5. Фигурки снеговика, поросенка, зайки вылепить из сахарной мастики.

## Торт «З новим роком!»

*Наталія Рибцунова, м. Ізяслав Хмельницької обл.*



ПОТРІБНО

**Для тіста:**

- 2 яєчних жовтка, 1 скл. цукру, 1 скл. сметани, 2 ст. л. какао, 1 ч. л. соди, 1 ч. л. амоняку, 2 скл. борошна

**Для бізе:**

- 3 яєчних білка, 1 скл. цукру, 1 скл. горіхів

**Для крему:**

- 0,5 л сметани, 1 скл. цукру, 1 п. ваніліну

**Для прикраси:**

- кокосова стружка зеленого кольору

ПРИГОТУВАННЯ

1. Тісто. Жовтки збити з цукром. Додати сметану, какао, соду і амоняк. Все ретельно вимішати, додати борошно. Тісто розділити на 2 частини, вилити в форму і випікати в розігрітій духовці 40-50 хв.

2. Бізе. Білки збити до густої піни, додати цукор і ще раз збити. Додати горіхи, ретельно перемішати і викласти у форму. Випікати у духовці на слабкому вогні 1,5 год.

3. Крем. Сметану збити з цукром і ваніліном.

4. Формувати торт так: корж, змащений кремом, бізе, крем і знову корж.

5. Потім весь торт змастити кремом, по краям посипати кокосовою стружкою.

6. Зробити надпис «З новим роком», додавши у крем харчовий барвник.

7. За допомогою крему і кокосової стружки зробити на торті ялинку.





**«Хочу поделиться своим мастерством по выпечке и украшению тортов. Это мое хобби и любимое занятие. Этот торт я пекла своей маме на юбилей».**

*Елена Резакова, г. Харцызск*

## Торт «Юбилейный»

ПОНАДОБИТСЯ

**Для теста:**

- 600 г сметаны (не домашней), 1 ч. л. соды, 12 яиц, 600 г сахара, муки столько, чтоб тесто было, как на оладьи, 4 ст. л. какао

**Для крема:**

- 2 б. по 0,5 л сгущенки «Ириска», 300 г масла, 300 г поджаренных грецких орехов, 300 г чернослива, 300 г кураги

**Для пропитки:**

- вино «Изабелла»

**Для украшения:**

- 600 г масла, 300-400 г не вареного сгущенного молока, 1 п. ванильного сахара

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Взбить венчиком сметану с содой до пышноты.

2. Отдельно взбить миксером яйца с сахаром.

3. Муку смешать с какао и соединить все ингредиенты.

4. В разъемную форму для выпечки влить 1/2 части приготовленного теста. Поставить в разогретую духовку, выпекать 30 мин., готовность проверять спичкой. Так же испечь вторую часть теста.

5. Когда коржи остынут, разрезать каждый на 2 части, чтобы получилось 4 коржа.

6. Остывшие коржи пропитать вином, перемазать кремом из «ириски», взбитой со сливочным маслом. Складывая торт, каждый слой пересыпать по очередности: нарезанной курагой, размятыми орехами, нарезанным черносливом.

7. Крем для украшения. Сливочное масло взбить со сгущенным молоком до однородной массы. Сгущенку вливать постепенно, может пойти не вся банка.

8. Добавить в крем кондитерскую краску и из кондитерских мешочков с насадками украсить тортик.

## Торт «Идеал»

*Евгения Малышко, г. Новомосковск Днепропетровской обл.*

ПОНАДОБИТСЯ

**Для теста:**

- 50 г сливочного масла, 1 ст. сахара, 3 яйца, 1 ст. л. меда, 2 ст. муки, соль, сода

**Для крема:**

- 300 г сливочного масла, 0,5 л банка вареной сгущенки, желе из красной смородины или другое

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Тесто. Размягченное сливочное масло смешать с сахаром, добавить немного взбитые яйца, мед, соль, соду. Массу, помешивая, держать на паровой бане около 10 мин. Потом добавить муку и, помешивая, держать еще 5 мин.

2. Выложить тесто на стол, разделить на 6 равных частей.

3. Раскатать очень тонкие квадратные коржи и выпечь.

4. Смазать кремом коржи и переложить тонко порезанным желе.

5. Украсить торт по своему желанию.






**Время приготовления: 1 ч**
**Количество порций: 18-20**

*Алла Чекардина, г. Люботин Харьковской обл.*

# Печенье «Мерцающие елочки»

*ПОНАДОБИТСЯ*

**Для теста:**

● 110 г сливочного масла, 100 г сахара, 1 яйцо, ваниль, 300 г муки, щепотка соли

**Для украшения:**

● формочка для печенья в форме елки, белая глазурь, обычная ленточка

*ПРИГОТОВЛЕНИЕ*

1. Разогреть духовку до 190°С. Взбить сливочное масло до мягкости, добавить сахар и еще раз взбить.
2. Постепенно добавить ваниль и яйцо, просеянную с солью муку, перемешать.
3. Тесто завернуть в пищевую пленку и охлаждать 30 мин.
4. Раскатать тесто до толщины монетки. Переложить на противень, смазанный маслом, сделать сверху дырочки.
5. Выпекать 8-10 мин, затем охладить на решетке.
6. Украсить глазурью, в дырочки «елок» продеть ленты.
7. Это печенье можно и вешать на елку в качестве украшения, и подавать на стол к чаю.

### *Лариса Кавун советует*

**● Если нет формочки в виде елки, сделайте шаблон из картона и по нему вырезайте из теста елочки или другие фигурки.**

**● Удобнее будет раскатывать тесто между двумя слоями полиэтиленовой пленки или пергаментной бумаги. Перед выпеканием противень желательно выстелить бумагой для выпечки.**

**● Печенье покрывайте глазурью, когда оно полностью остынет.**

**● Глазурь можно приготовить из 1 яичного белка, 0,5 ч. л. лимонного сока и 250-300 г сахарной пудры. Пудру добавлять постепенно. Вместо яичного белка можно взять 2 ст. л. теплого молока.**

**● Глазурь делайте разноцветной с помощью пищевого красителя. Также изделия можно украсить готовой декоративной посыпкой (сердечки, звездочки и др.).**



# К празднику

**«Раджу всім чоловікам хоч інколи радувати свою родину файною запашною ковбасою».**

*Микола Шепетько, вул. Шевченка, 6, с. Макарьово Закарпатської обл.*

## Ковбаса по-домашньому

ПОТРІБНО

● 1 кг свинини або телятини, 150 г сала, 1-2 кишки, сіль, перець, подрібнений лавровий лист або інші спеції за смаком

ПРИГОТУВАННЯ

1. М'ясо і сало порізати кубиками 1x1 см, перемішати, додати спеції.
2. Начинити підготовлені кишки.
3. Запікати в духовці при t 150-200°C до готовності.

## Тістечко медове

*Володимир Житомирський, вул. Грушевського, 16, м. Красилів Хмельницької обл.*



ПОТРІБНО

● 150 г маргарину, 300 г цукру, 6 яєць, 2 ст. л. розчинної чорної кави, 1 ч. л. соди, по 100 г родзинок і горіхів, 200 г кураги, 600 г борошна, 200 г меду, кориця, мелена гвоздика, імбир за смаком

ПРИГОТУВАННЯ

1. Курагу та родзинки залити кип'яченою водою.
2. Курагу нарізати соломкою, а горіхи подрібнити.
3. Маргарин розтерти з цукром, додати яєчні жовтки, мед, каву, соду, горіхи, родзинки, курагу, спеції за смаком, просіяне борошно і замісити тісто.
4. Попередньо охолоджені білки збити і обережно ввести в тісто.
5. Форму для випічки вистелити папером для випічки, викласти підготовлене тісто.
6. Випікати в духовій шафі до готовності.
7. Охолоджені вироби порізати на порційні шматки.



**КОНКУРС!**

**Дорогие мужчины! Какими блюдами, напитками вы радуете дорогих сердцу женщин в праздник 8 Марта? Присылайте рецепты с фото. Лучшие из них будут опубликованы, а вы получите призовые 50 грн.**

**См. стр. 66**



*Ярослав Тарасенко, вул. Грибоєдова, 12, кв. 39, м. Вінниця*

## Святкові відбивні

ПОТРІБНО

● 1 кг курячого філе, 500 г печериць, 2 цибулини, 100 г твердого сиру, 3 яйця, борошно, сіль, перець, олія

ПРИГОТУВАННЯ

1. Куряче філе порізати, відбити, посолити, поперчити.
2. Потім обваляти у борошні, збитих яйцях і обсмажити.
3. Печериці обсмажити на олії, додати порізану цибулю і смажити до готовності.
4. Відбивні викласти у потрібну форму, змастити майонезом, потім викласти печериці з цибулею і посипати тертим сиром.
5. Перед тим як вживати, поставити на 2 хвилини у мікрохвильову піч.

### Вкусная капусточка



**У меня есть рецепт настоящей квашеной капусты. Пусть её приготовление занимает много времени, но результат того стоит!**

**Рубим капусту и смешиваем её с морковью, смесь набиваем в трёхлитровую банку, наливаем туда холодной воды. Через 20 минут воду сливаем, добавляем в неё 1,5 ст. ложки соли (без верха) и вливаем эту солёную воду обратно в банку. Ставим банку в кастрюлю, чтобы рассол не вылился на пол, и в тёплое место. Через двое суток протыкаем капусту деревянной ложкой или лопаткой (чтобы вышел газ), а рассол, который вытек в кастрюлю,**



**заливаем обратно в банку с капустой. Через сутки ещё раз выливаем рассол, добавляем в него 3 ст. ложки сахара, размешиваем и обратно в капусту. Накрываем банку полиэтиленовой крышкой, ставим в холодильник – всё, капуста готова!**

*Анатолий Сташук, г. Киев*

## Голубцы с грибами

*Дмитрий Бойко, ул. Киевская, 2, кв. 144, г. Чернигов*

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 кочан капусты, 200 г сухих грибов, 1 луковица, 200 г сала, 3 крупных картофелины, 1 крупная морковь, 100 г томатного соуса, растительное масло, соль, перец, зелень или сметана

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Грибы предварительно замочить, хорошо промыть, пропустить через мясорубку и обжарить на масле с мелко порезанным луком.
2. Отдельно обжарить мелко порезанное сало.
3. Картофель сварить, потолочь, добавить грибы с луком и сало, посолить.
4. Капусту распарить, в каждый листок завернуть фарш.
5. Готовые голубцы выложить в кастрюлю, посыпать тертой морковью, полить томатным соусом, залить водой, посолить, поперчить, накрыть крышкой и тушить на слабом огне до готовности.
6. Перед подачей на стол можно украсить зеленью или полить сметаной.



# Как организовать фуршет

Часто приходится сталкиваться с вопросом: «Как организовать фуршет?» Предлагаю вам фото своего фуршета, где я приготовила следующие блюда:

Бутерброды. Черный хлеб с изюмом, сливочное масло, филе сельди (можно лосося, форели), ломтик лимона, украсить зеленью, мелко нарезанным сладким перцем. Бутерброды с колбасой копченой, бужениной и балыком, красной икрой. Украсить зеленью петрушки, укропа.

Пирожочки маленькие из слоеного дрожжевого теста (покупаю тесто в пластах). Начинка разная – печеночный паштет, капуста, грибы, соленый творог. Жарю в обильном количестве подсолнечного масла в глубокой сковороде.

Канапе. Крекер соленый, масло лососевое, кружочки крабовой палочки, фаршированной лососем (покупаю готовые), помидор свежий, огурец, зелень.

Зразы мясные. Свиново-говяжий фарш, в него добавляю яйцо сырое, лук, соль, перец и немного свежей булочки, замоченной в молоке. Формирую зразы, внутрь ложу отварное перепелиное яйцо.

Мешочки с начинкой. Делаю тонкие блинчики, смазываю каждый сливочным маслом, из большого блинчика делаю два-три маленьких (вырезаю формочкой, чтобы были одинаковые), внутрь каждого кладу любую начинку. Блинчики собираю в мешочек и завязываю ленточкой из сыра «Косичка».

Десерт. Нарезка из апельсина, киви, лимона. Конфеты.

Соленья. Маринованные шампиньоны, огурчики-корнишоны, маринованная кукуруза, оливки.

*Надежда Степанчук, г. Луганск*



# М'ясо та субпродукти

Щоб визначити свіжість сирого м'яса, треба проколоти його нагрітим ножем або виделкою. Якщо воно недоброякісне, ніж або виделка будуть мати неприємний запах.

Котлети готові, якщо при натисненні ложечкою, з них витікає прозорий сік.

Шинка матиме свіжий і апетитний вигляд, якщо її шматочки перекласти злегка змоченим у воді пергаментом, а потім все завернути у рушник.

Щоб зберегти шинку, її відразу після варіння на 15-20 хвилин виймають з відвару, кладуть у холодну кип'ячену воду, а потім підвішують у прохолодному приміщенні.

Легені під час варіння спливають, тому, щоб вони рівномірно проварились, посуд треба накривати кришкою. Тривалість варіння легенів – 1-2 години.

*Олег Бойко, с. Золочівка Тернопільської обл.*

## Уточнення и исправлення в рецептах

**№ 12/2008**

ст. 9 «Сирна веселка» напечатано: 8 г желатину; правильно: 8 ст. л. желатину

## Пишите нам!

**На этих страничках вы можете задавать вопросы читателям, спрашивать об утерянных рецептах, обмениваться советами!**





«Селедка под шубой» станет праздничным блюдом, если сверху украсить ее майонезом, смешанным с зеленым луком и лососевой икрой.

*Тамара Фурто, г. Киев*

## Каши

Если оставшаяся манная каша очень загустела, нарежьте ее ломтиками, обжарьте с двух сторон на сливочном масле. Подавайте горячей, полив сметаной, смешанной с сахаром и молотой корицей.

Если осталась манная или пшеничная каша, приготовьте оладьи. В небольшом количестве теплого молока разведите 0,5 ст. л. сухих дрожжей, перемешайте с кашей, добавьте 1-3 яйца и муку. Дайте постоять в теплом месте 1-1,5 ч, а затем выпекайте оладьи.

## Салаты

Салат с майонезом приобретет приятный вкус, если ненадолго положить в него лимонную корку или же корочку ржаного хлеба, натертую чесноком.

Салаты, приготовленные из теплых продуктов, невкусные и быстро портятся.

## Овощи

Если при варке свеклы положить в кастрюлю корочку хлеба, она впитает в себя неприятный запах.

Картофель будет вкуснее, если при варке добавить щепотку лимонной кислоты.

## Мясо

Чтобы приготовленное в микроволновой печи мясо покрылось золотистой корочкой, смажьте его соевым соусом.

Запеканка из рубленого мяса или фрикаделек приобретет особую пикантность, если в фарш добавить мелко потертую лимонную цедру.

*Наталия Мартыненко, с. Степное Полтавской обл.*